姉ageha

お姉さんアゲハ

11月号 偶数月7日発売

2014年10月7日発売 S Cawaii! 11月号臨時増刊

ギャルでもない！おばさんでもない！
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です❤

復活2号!!

ページ増量でお届けします❤

次号 3大都市SNAP参加券付き
東京 名古屋 大阪

お粉とリップ、綿棒が必須!!
余計なモノを持たないのが大人のオンナ❤
ポーチの中身・2014秋❤

コレさえあれば、この秋冬困らない❤
着まわしアイテムBEST10
セットアップ ファーコート ショッキングピンク ボーダーニット etc.

早川沙世も復活です❤

雰囲気別に❤ **秋冬ヘアアレンジStory**

メイクアップ、スキンケア、雑貨…
絶対に損しないコスパアイテム36

オトナのカラコン図鑑付き!!
今この一瞬も、この先も。さびない私でいるために——
25歳からの最愛メイク❤

バスト、くびれ… 目指せ、憧れの峰不二子BODY❤
S字ラインのトリセツ大公開

姉13人の洗顔～スキンケア全プロセス解説!!
乾燥と戦うための潤いチーム編成❤

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞❤
NADESHIKO相談室・美咲の脱ギャルメイク❤／書を持って、女を磨こう／肉食女子のおつまみ餃子会／大人の仮装パーティー図鑑／もっちり美肌施術4／ひとり暮らし、転ばぬ先の杖 etc.

読者200人に緊急アンケート!!
アラサーのセキララな恋愛&SEX事情を徹底調査!!

浮気されないオンナになる❤



「あ、今カラダの中、燃えてるかも♡」って感じる

スウェットで小綺麗なコーデを作るならネイビーが◎。より旬な雰囲気を演出してくれるよ♡ パーカーセットアップ¥19,800／YASEFUKU　その他／すべてモデル私物

着ているだけで キレイなカラダが作れる

この一瞬、その一歩が“ヤセ”につながる YASEFUKU

秋冬も大人気のスウェットはお出かけ着として品が出るセットアップがおすすめ！しかもYASEFUKU(ヤセフク)のスウェットは特殊な裏地付きで体感温度が1～2℃上昇。サウナスーツ効果があるから、冬の寒い日にぴったりなのはもちろん、カラダの代謝も上がって脂肪燃焼につながるすぐれもの。トレンドをおさえつつ防寒機能も美容効果もある一石三鳥のYASEFUKU、要チェック！

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
HAIR&MAKE_Yuko Hazama(Addict Case)
MODEL_Sayo Hayakawa
EDIT&TEXT_Haruka Noda

沙世が着こなす YASEFUKU SNAP♥

手を抜くとカジュアルになりすぎたり部屋着っぽくなりがちなスウェットは小物使いが大事！　シンプルだけどディテールに凝ったYASEFUKUのスウェットをオシャレ番長の沙世が着こなしたよ♡



重みのある
ブラックコーデには
レディな小物がマスト♡

女らしい小物とヒールを合わせればライダースだってセクシー♡　ライダースジャケット＆パンツセット￥19,800／YASEFUKU　パンプス￥7,900／R&E　その他／すべてモデル私物



「それ部屋着？」って言わせない
こだわりのデザイン

チューリップデザインのスカートがスウェットのゆるさを格上げしてくれる。ニット帽との相性もばっちり。パーカーセットアップ￥19,800／YASEFUKU　その他／すべてモデル私物



ベーシックカラーが増える
秋冬は思い切り赤を着て華やかに

そでと裾に入ったネイビーのパイピングが赤を強すぎずかわいく見せてくれる♡
ライダースジャケット（パンツもセット）￥19,800／YASEFUKU　その他／すべてモデル私物

**YASEFUKUに関する
お問い合わせ先**

official site
http://yasefuku.com
0120-888-984
株式会社 E-vol

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

［第2回］ EBiS BIO WHITE（ビーホワイト）

紫外線や乾燥など肌にとって過酷な夏が過ぎた今、早めの美白ケアが将来の美肌を左右する💧 今月の逸品は今あるシミだけじゃなく、肌の奥に存在するシミ予備軍に効果的にアプローチする濃縮美白エッセンスを紹介します✧

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) **EDIT&TEXT**_Kumi Matsuno

紫外線ダメージを受けて枯れた肌を立て直すなら今！透明感のある肌に♥

シミに気づいてからじゃ遅い！

多角的なアプローチによりシミの原因を徹底的に撃退！



朝晩の洗顔後すぐの肌に100円玉大を顔全体になじませるよ♪ その後はいつものスキンケアを進めて☺ 20ml（4,500円）、10ml（3,000円）もあるよ✧ 美白美容原液 エビス ビーホワイト 33ml ¥8,000／エビス

濃厚な薬用美白原液でシミのない肌へ✧

きちんと紫外線対策をしていても、いつの間にか増えているシミ。スキンケア以外にもフォトフェイシャルしたり、ビタミン摂取したりと気をつけているのに…。アラサーの肌にとってダメージが大きい夏が過ぎたあとは特にそう思うもの💧

紫外線を浴びるとメラニンが生成されてシミになるのだけれど、実はシミができる理由はひとつではないのです！ まだ見ぬシミ予備軍の他に、肌の奥に蓄積されたメラニン周辺では紫外線を浴びていないときでも慢性的に炎症が続き、それに反応してメラニン生成指令が出続けることに。さらに乾燥した肌は外的刺激から守る機能が弱いため、紫外線ダメージが肌を直撃！ 紫外線対策と同時に保湿にも力を入れないと、アラサーは美白肌を手に入れられません💧

そこで紹介したいのが「エビスビーホワイト」♥ 有効成分「トラネキサム酸」がメラニン生成を抑え、「グリチルリチン酸ジカリウム」がシミ発生のきっかけとなる炎症をブロック✧ さらに、潤いを高める天然植物由来の成分を配合！ シミやシミ予備軍に多角的アプローチをすることで、ダメージに負けない透明感のある肌へ導いてくれます。

肌の状態を整えるために2〜3カ月はじっくり使い続けてみて。冬が本格的になる頃には、シミのないクリアでふっくらした肌に生まれ変わっているはず♥



ファーでやさしい雰囲気を演出
触れたくなる女に

ゴージャスなのにイヤミじゃないのはもこもこ感のある毛足の短いファーだから。余計な装飾はつけずサラっと着るのがオトナ。フード付きファーコート¥19,500／Delyle NOIR 渋谷109店

白を強くSEXYに着る Delyle NOIRの色っぽい冬♥

ふわっとした白、女の子らしい花柄、強気な赤。どれもかわいくてキュンとするのに、セクシーに見えるのはデイライルノアールだから。「かわいいのに色っぽい」。こんな欲張りを叶えてくれる服なら仕事も恋もうまくいきそう♡　いつもより自信が持てる私に変身。

PHOTO_Mamoru Morikawa **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Yuko Hazama(AddictCase)
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

10/7(TUE)〜10/13(MON) さやか着用のコート受注会開催♡

期間中、Delyle NOIR 全店舗と WEB STORE でこのコートの先行予約を受付。予約すると 20% OFF で購入できちゃうよ♡　店頭では試着も可能。数量限定だから急いでね！



テロンとした素材だから
かわいらしい花柄も
しなやかにまとまる

見えそうで見えないシースルーの袖がエロさ満点。ラビットファーを首に巻いてかわいらしさをプラスして。ぼかし花柄ワンピース¥7,500、ファースヌード¥15,000、ベルト¥3,800、ニーハイブーツ¥19,000／すべて Delyle NOIR 渋谷109店



もう「かわいい」だけは嫌
「キレイ」でいたいなら
強気アイテムが必須

ニットのゆるさとオール白コーデでヌーディーな雰囲気に。ニーハイブーツで全体を引き締めると、甘くなりすぎずデキる女スタイルに。フリルチュニック¥5,900、ショートパンツ¥4,900、ニーハイブーツ¥19,000／すべて Delyle NOIR 渋谷109店



カラダのラインを強調する
ニットワンピで
女らしさを全開に

正面からはかわいいワンピだけど横を向いたときに見えるボディーラインがさりげないセクシーポイントに。ニットワンピース¥7,250、ビジューパールチョーカー¥3,800、KEY チャームバッグ¥7,000、ニーハイブーツ¥19,000／すべて Delyle NOIR 渋谷109店

Delyle NOIR

HP http://delyle.jp
WEB STORE http://blanccloset.com/delylenoir/
LINE @delyle _ noir

心斎橋 OPA 6F
TEL 06-6282-8051

SHIBUYA109 4F
TEL 03-3477-5053

名古屋丸栄本館 3F
TEL 052-264-6223

梅田 EST 1F
TEL 06-6147-6870

近鉄パッセ 5F
TEL 052-561-7465

仙台 FORUS B1F
TEL 022-264-8058

河原町 OPA 3F
TEL 075-255-8232

大宮 ARCHE 2F
TEL 048-871-8767

天神コア B2F
TEL 092-725-1618

SHIZUOKA109 1F
TEL 054-266-4286

KOHRINBO109 2F
TEL 076-220-5228

札幌 4PLA 2F
TEL 011-261-0215



誰にも負けたくない。そんな日は オトナの女感を全面に醸し出して

存在感のあるアウターこそ自然に着こなして。衿の下から見える服も白でまとめればこなれ感ばっちり。ボリュームファーコート¥18,000、中に着たベアワンピ¥5,500、ネックレス(参考商品)、ニーハイブーツ¥19,000／すべてDelyle NOIR 渋谷109店



10/25(SAT)～ ルームウェアがもらえるノベルティフェア開催♡

Delyle NOIR全店舗で¥25,000以上お買い物をすると沙世着用のルームウェアがもらえるよ！白とショッキングピンクの２色から選べちゃう♡ 数量限定だからお店に急いで！



吸い込まれる
Eye make
P10～



るために――
最愛メイク♥

「スッピンが1番かわいいよ」
そんなことを言ってもらえてたのは
いつまでだっただろう…？
朝起きて、洗面台へ向かうと
お疲れ顔の私がそこにいる。
SNSでは加工アプリで
美肌の魔法がかかるけれど、
リアルな現実は目の前にいる私。

落ち込んでる時間なんてない。
だって今、この瞬間の私が
残りの人生で1番若いんだもん。

だから今日も“メイク”という武器で
私をアップデートしなくっちゃ！

カットソー＆チェックワンピセット¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

早川沙世
専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno


思わず触れたくなる
Base mak
P08～
女らしさを宿す
Eye lash
P16～
目より語る
Lip
P20～
P19～
顔の印象を決める
Eye brow
お姉さん25人の
パーツ別
提案
今この一瞬も、この先も。さびない私でい
25歳からの



専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

下地を顔全体に薄くのせて明るく
Bの下地を顔全体にのせると肌の透明感がUP✧✧ 01のピンクパールはふわっと優しく色づく感じで香りも好き♥

気になる場所は練りファンデ
目の下などクマ・くすみ・シミがある場所はCのカバーマークをのせてコンシーラー代わりに使うよ！

パウダーファンデを薄くのせる
Aのパウダーファンデをポンポンと優しく叩くように顔全体へのせていくよ。ほとんどつけずにおさえて。

ブラシでパウダーを重ねるよ
小鼻・目の下・Tゾーンなど皮脂の出やすい場所にAのパウダーファンデを重ねます♪ ブラシがイイ感じ♥

場所とアイテムを使い分けて透明感get♪



パウダーファンデはブラシでつけすぎ防止★

気になるシミはクリームファンデでカバーする

Basemake

ベースメイクは顔のキャンパス！ 毛穴ひとつない陶器肌よりも、ほどよく質感のあるナチュラル肌にお姉さん達が注目しているよ♥

Item

A:アナスイ プロテクティブ パウダーファンデーション、B:ポール&ジョー モイスチュアライジング ファンデーション プライマーN #01、C:カバーマーク ソフト<ESパクト> O-20

けいこはパウダーとクリームで使い分け

至近距離でもプリンセス肌♥

全体に下地+パウダーファンデ、テカリやすいTゾーンはクリームファンデで使い分け 透明ヴェールを纏ったようなふんわり肌が理想♥

お姉さんメイクNEWS

Q. 化粧下地は使ってる?

NO 32% / YES 68%

毛穴やくすみを整える化粧下地はマスト✧ お肌が明るくなるピンク系を使ってるお姉さんが多数

Q. ファンデのタイプは？

1位 リキッドファンデ
2位 BBクリーム
3位 パウダーファンデ

けいこのお肌3point

- ☑重ねすぎはNG★
- ☑肌のトーンを整える
- ☑ブラシやパフで薄づき



気になるパーツだけリキッドで肌を補正する

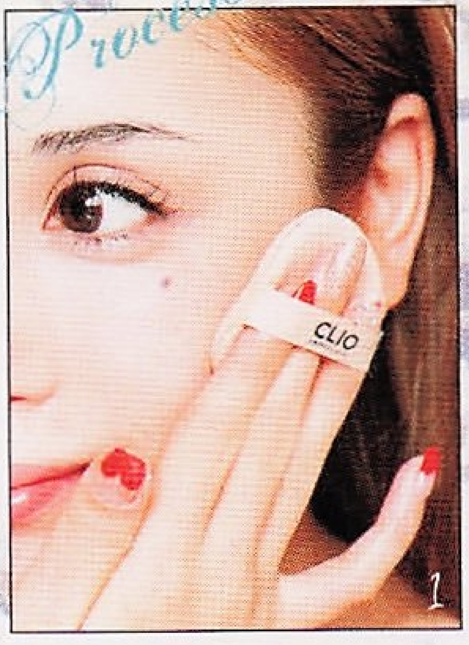
いつも肌ツヤがいいねってホメられるんだ〜

極薄パウダーで肌ツヤをしっかりと残す✧

ヨガインストラクター（28歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

咲は肌の調子に合わせて CCクリーム＋リキッドのベビー肌♥

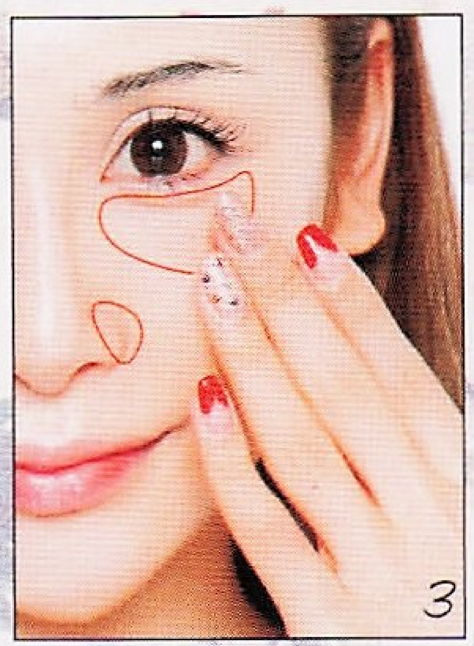
Process



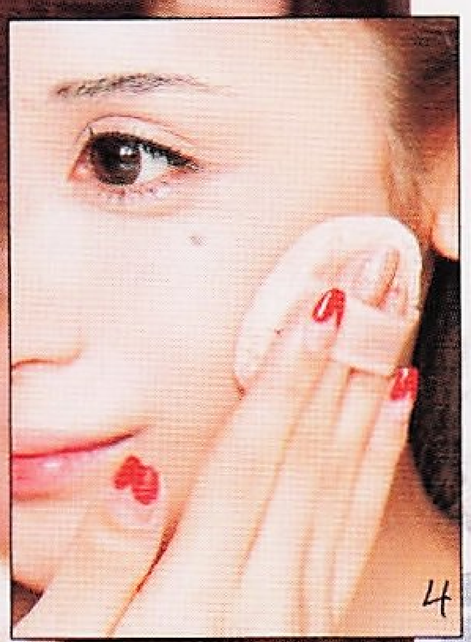
顔全体にCCクリームをのせる
Cはスポンジにで、CCクリームがしみ込んだクッションタイプ♪　超薄づきで肌のキメやくすみを補正してくれる



肌の調子でリキッドを重ねる
CCクリームの後にクマ・くすみが気になったらAを！　あまり重ねたくないから写真のように少量でOKです



目の下・小鼻の横に重ねるよ！
今日は寝不足で目の下のくすみが気になる。指の腹につけて薄くたたきながらカバー。小鼻の付け根にもON！



お粉はついてないぐらい少量で
Bの1〜2回お粉をつけたら手の甲で余分なお粉を落として、顔全体に極薄で　ツヤが消えないよう注意★



Item
A:MISSHA M シグネチャーラディアンス ファンデーション23、B:ジルスチュアート　プレストパウダーコンパクトN 03、C:CLIO VF21 クッションCCファンデーション 02

韓国コスメのCCクリームはクッションファンデだからすごく薄づきに仕上がってお気に入り♥　肌ツヤもキープできてスッピンみたい



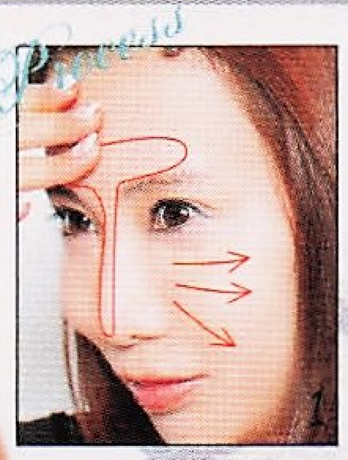
皮脂崩れしやすいTゾーンから化粧下地を！

夜のお仕事お休み中（34歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

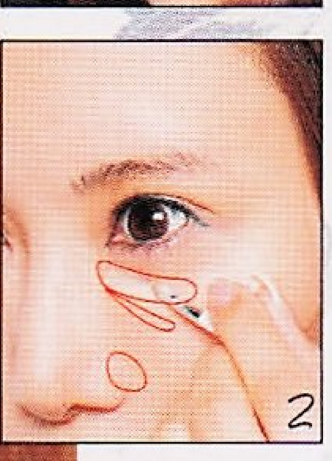
優秀コスメを駆使してアンチエイジング✧

パウダーファンデはブラシでつけて薄づき

Process



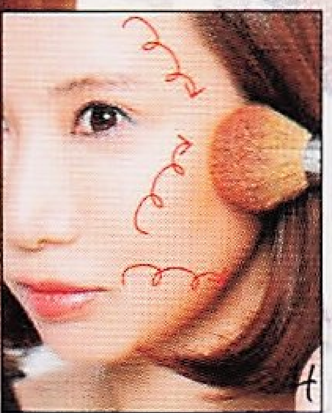
化粧下地をTゾーンに
Cの化粧下地をTゾーンにのせてから顔全体に薄く伸ばしていく。これを使ってからテカリがなくなってホント幸せ♪



クマにはコンシーラー
目の下とゴルゴ線にAのコンシーラーを筆でたっぷりのせて指で馴染ませる　小鼻横と口角横にも薄く伸ばす！



パウダーファンデをON
Bをファンデ用ブラシで顔全体に塗りこむ。プレミアムシリーズは良質な天然オイル入りでアンチエイジング効果も✧



お粉でムラを整える
Dのシェーディング後にふんわり仕上がるEでムラを補正するよ。ブラシをクルクル回しながら馴染ませる感じ

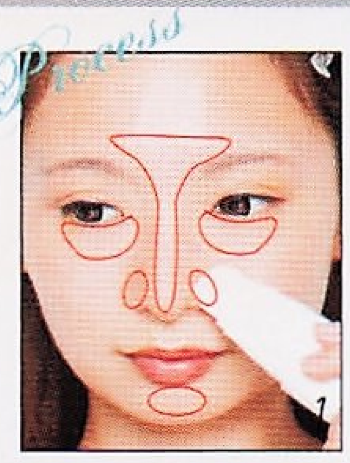


Item
A:24h　コンシーラーUV、B:24hコスメ　プレミアムパウダーファンデーションN2、C:プリマヴィスタ　皮脂くずれ防止化粧下地、D:ベアミネラル　フェイスカラー　ウォームス、E:カネボウ　フェイスアップパウダー　ミラノコレクション20B

LALAはBBクリーム＋24hパウダーで 夜中でもヨレない肌✧

年齢を重ねるごとに気になるベースメイク　24hコスメは天然ミネラルで肌への負担が少ないって聞いて使ったらよかった

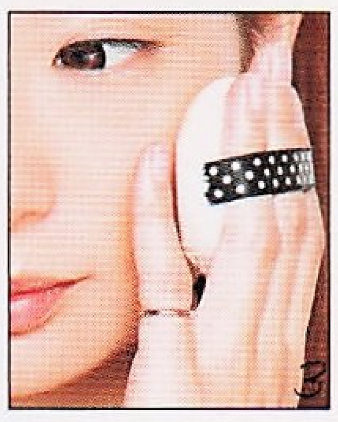
Process



中心は明るめに肌づくり
AのBBクリームは肌よりワントーン明るい色　Tゾーン・ほほの高い位置・小鼻横・アゴ下にのせて伸ばしてく。



フェイスラインは暗め
①以外のエリアはCでメリハリを　このBBクリームはSPF30PA++だから紫外線対策もバッチリできる✧



パウダーファンデで補正
顔全体にBのパウダーファンデをON♪　付属のスポンジじゃなくてパフで薄くのばすとセミマット肌になる♥



Tゾーン＆顔の中心はワントーン明るく！

フェイスラインは肌よりワントーン暗く！

レーサー（28歳／東京都）独身・子供なし
神子島みかさん

2色のトーンを使って凹凸肌に仕上げたよ



Item
A:イヴ・サンローラン　トップシークレット　ラディアントスキンケアブラッシュ、B:クレ・ド・ポー ボーテ　シルキーフィニッシュパウダー、C: スキンフード　BBクリーム　テラコッタ

みかはBBクリーム＋パウダーで 日焼け止め対策バッチリ肌♪

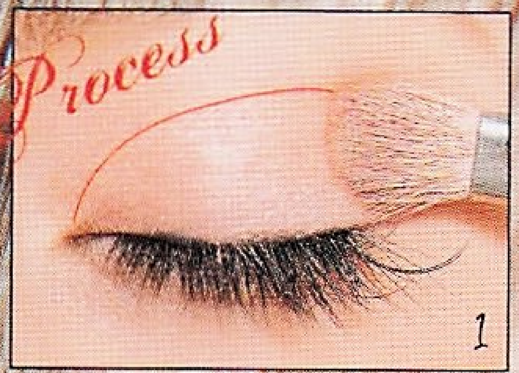
丸い顔を少しでもシャープにしたいから、明るい化粧下地と暗いBBクリームを使い分け　しっかりカバーしてセミマット肌♪

る2大アイメイクは

「イイ女♥」

階段をのぼるお姉さんのアイメイクは、大きさじゃなくて語るもの♪

Process



アイホールにツヤを✧
Cの1段目左上と中央の左から2番目をMIXしてアイホール全体へ！　まぶたに濡れたようなツヤ感が出てキレイ😊



ブラウンを二重幅にON
Cの1段目左から3番目を二重幅にON！マットで薄づきのブラウンだから濃くなりすぎなくてイイ感じだよ😺



ブラウンを下まぶたに
②と同じブラウンを黒目の始まり～目尻までのせて、下まぶたの涙袋を強調する的な♥　ツリ目も優しくなる😺



ペンシルで上ライン♥
Aで上まぶたの目頭～目尻へ太めに引くよ。シャネルのペンシルはやわらかくてスキマも埋まりやすいから何度もリピ♪



シャドーでラインぼかし
Cの1番右中央のダークブラウンでラインをなぞるようにぼかす。にじみにくくなって、まぶたにフィットするよ✧



目尻のキワにシャドー
⑤のブラシに残ったシャドーで、そのまま下まぶたの目尻のキワにON😊　影を作るイメージでのせてる。



マスカラをたっぷりと♥
ホットビューラーでまつエクを上げたら、上下にたっぷりとDのマスカラをON😺　最後の仕上げにBでキワと目尻ライン♥

荒木さやか
専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし

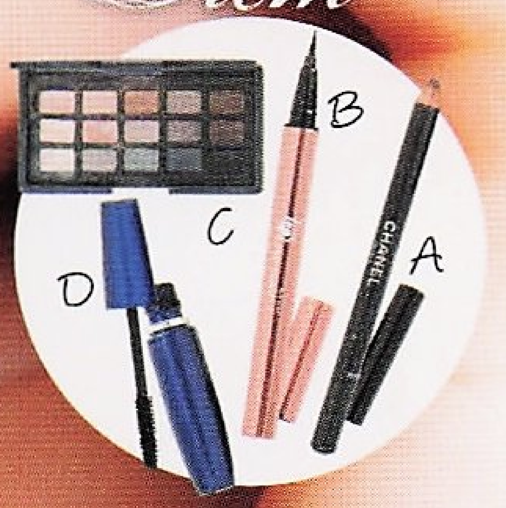


見つめ合ったら最後♥　時間が止まる吸引力！

さやかの目になる3point

- ☑ツヤとマットを使い分け
- ☑アイラインはペンシル
- ☑まつエクで目ヂカラUP

Item



A:シャネル ル クレイヨンコール61、B:エム・エス・エイチ ラブライナーBK、C:NARS is sist EYE PALETTE、D:メイベリン ボリュームエクスプレス マスカラ ベリーブラック

ake

お姉さんメイクNEWS

Q. イイ女♥と思う有名人は誰？

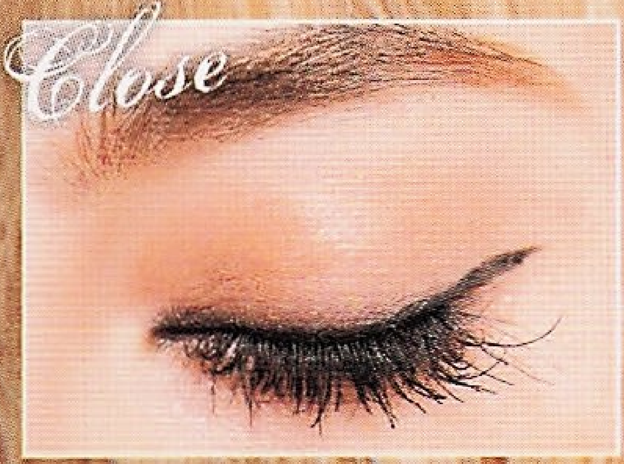
1位　北川景子さん♥
2位　安室奈美恵さん♥
3位　吉瀬美智子さん♥

さやかはとことん強気でいく！

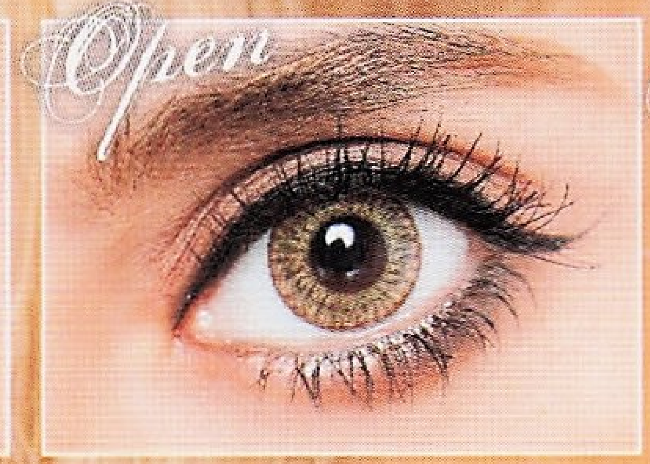
目ヂカラ200%eye

海外へ行きまくって思ったけど、言葉が通じなくても目やジャスチャーで伝わるんだなぁって。イベントの時はアイメイクもしっかりと✧

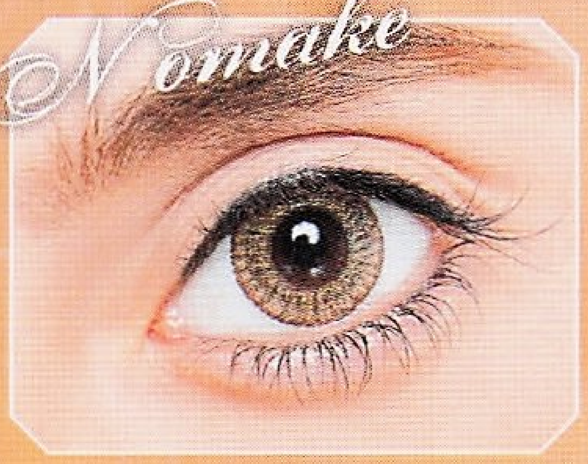
Close



Open



No make



お姉さん世代が求め

目で語る

ひたすらデカ目を目指すのは20代前半まで！　大人の

Eyem



色っぽい流し目で深い余韻を相手に残したい◇◇

アイホールにブラウン
Bのアイシャドーをアイホール全体にのせる。横長に流すようにのせて目尻側をちょこっとハネ上げるような形に

マットブラウンをキワに
Aの右上にあるショコラを上まぶたのキワにぼかして彫り深く✧。赤味のあるブラウンは深みが出て立体感が出るよ！

目頭〜目尻にシャドー
②と同じ赤味ブラウンを下まぶたの目頭〜目尻にON♪　下ラインを引かないからキワにのせてラインっぽく

ジェルで上ラインを引く
上まぶたの目頭〜目尻のキワにCで中太ラインを引く。目尻は眉尻に向かってハネ上げるように1.3cmオーバー✧

目頭ラインでインパクト
Cで目頭の先をちょこっとオーバーライン。たった1〜2mmなんだけど、目の印象がグッと変わるから絶対に外せない！

上つけまでヨコ幅を出す
つけまはしっかり太い束タイプのDが好き♥　目頭部分から離してつけるとチクチクしないし、目尻ラインと馴染む

フェイクの下まつげ作り
Eで黒目の始まり〜目尻にちょんちょんと下まつげを描いちゃう　目尻に向かってナナメに描くイメージで。

Item

A:ADDICTION レディトゥウエア　アイパレット、B:M·A·C エレクトリック　クールアイシャドウ　コイル、C:M·A·C　フルイッドライン　ブラックトラック、D:デコラティブアイラッシュ プレイセクシー#7、E:エム·エス・エイチ　ラブライナーブラック

杉山佳那恵
専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

佳那恵は流し目がセクシー♥

小悪魔キャッツeye

佳那恵の目になる3point
- ☑上ラインはクッキリ★
- ☑目頭ラインはマスト✧
- ☑下まつげは手描きする

シャドーをラメ系→マット系に変えたら、目の印象が大人っぽくなったよ　下つけまもやめたらギャルっぽさが抜けてフェロモン増✧

Eye shadow

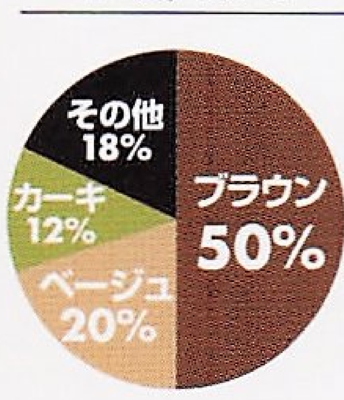
目元を彩るアイシャドーはなりたい顔を作る大切なプロセス♪ 気分やシーンで変えて楽しむのがお姉さん世代！



フワッと色づくまぶたで殿方のハートを射抜く♥

広島の看護学生（29歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

お姉さんメイクNEWS



ダントツ1位は王道のブラウン♥ ノーシャドー風に見せたいお姉さんはベージュ、秋冬のトレンドカラーのカーキもランクインしたよ

Process



1 ベースはキラキラに✧
Bのルナソルの左上のベージュをまぶた全体にのせる。肌に馴染むしキラキラしてかわいい♥



2 ブラウンを二重幅にON
Bの右下の濃いブラウンシャドーを二重幅に。はれぼったいまぶたに影ができてイイ感じ



Point

3 下まぶたは白シャドー♪
Aのジルの白シャドーを下まぶたの目頭〜目尻まで入れるよ。くすみが消えて華やかになる



4 ブラウンでタレ目作り！
Aの濃いブラウンシャドーで下まぶたの目尻に影を。このテクでタレ目に変身するよ♪



5 ライン後にぼかします
下まぶたのキワにCで引いたラインを、Bのブラウンシャドーを重ねて自然にぼかすとGOOD✧

No shadow



Item



A：ジルスチュアート ベルベットクリスタルアイズ 08 amalia tutu、B：ルナソル スキンモデリングアイズ01、C：サナ スーパークイック メルティジェルライナーEX ブラックチョコレート

りえはツリ目→タレ目に変化球!!
トロ甘ガーリーeye

若い頃はデカ目命!! だったけど、今はほどよいツヤとブラウンシャドーが落ち着く ルナソルやジルのアイシャドーは定番✧

祐香は整形いらずでぷっくり♥
涙袋偽装eye

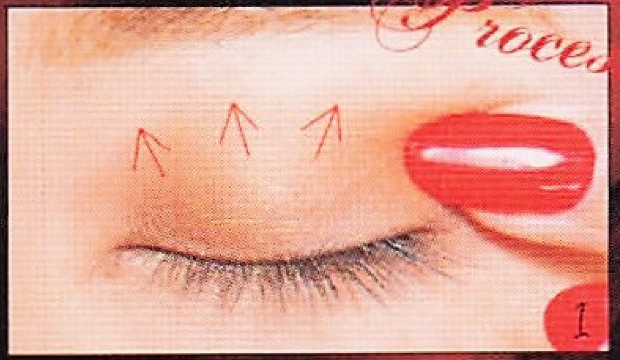
涙袋は別名フェロモンタンクと言われてるパーツ✧ ぷっくり見せると目が大きく見えてイマドキ顔になるからシャドーで偽装したよ



フェロモンタンクで恋の罠を仕掛けましょ♥

ライター&TOKYO NADESHIKO ブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

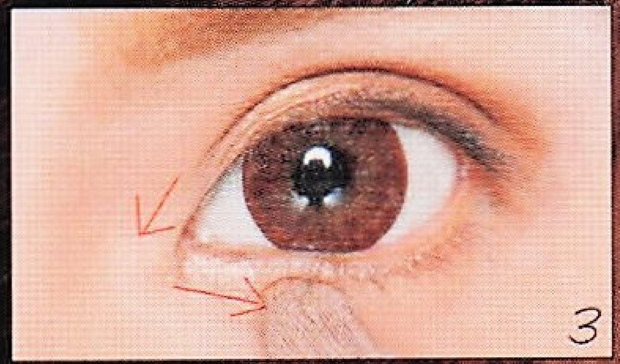
Process



1 マットブラウンから♪
くぼませたいアイホール部分にAの左シャドーをうすくのせる。ブラシでのせた後に上へ上へ指でぼかすよ！



2 目頭側にキラキラを✧
Bの右上のゴールドを上まぶたの目頭〜中央にON♪ キメ細かいラメだからツヤっぽいまぶたに仕上がるの



3 目頭のくの字にベージュ
目頭のくの字にBの左上シャドーをのせるよ。このひとてまで顔がパッと明るくなる 肌色に近いベージュが◎！



4 下まぶたはベークド
Bの左下のベークドを下まぶたの目頭〜目尻に。くすみが消えるし、1番自然にぷっくりするからお気に入り♪



Point

5 影をシャドーで偽装する
笑って出る涙袋を確認しながら、Aの右シャドーで黒目手前〜目尻手前の位置に線を引く。不自然くらいで大丈夫(笑)。



6 目尻にブラウンシャドー
Bの濃いブラウンを下まぶたの目尻にON。下つけまをつける時に目立たなくなるんだ あまり濃く入れないで！

Item



A：NARS デュオアイシャドー3045、B：ルナソル スキンモデリングアイズ02

No shadow



絵里奈は純日本人なのにハーフ顔✧

ミステリアスハーフeye

初対面の人に「ハーフですか?」ってよく質問されるけど100%日本人 グレーシャドーの時に多発するから、彫りが深く見えるのかも♥

イベントコンパニオン（29歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん



Process



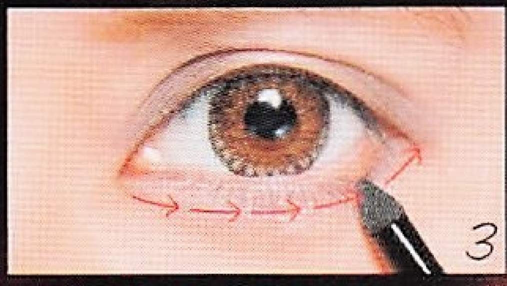
1 眉下にキラキラをプラス
Aの左上シャドーを眉下全体にのせるよ♪ キラキラと華やかになってかわいいの〜



2 グレーをアイホールへ
くぼませたいアイホールにAのグレーシャドーを♪ 薄く色づくくらいがベストです

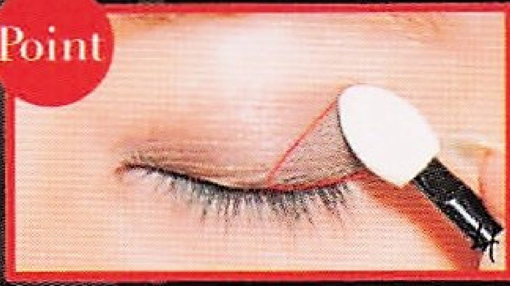
No shadow





3 下まぶたもキラキラ✧
Aの左上シャドーで下まぶたの目頭〜目尻にのせる。ほんのりツヤが出て瞳が輝くよ✧

Point



4 濃いグレーを目尻にON
Aの右下のグレーを中央〜目尻に。写真のようにナナメにのせてシャープな印象を作って！



5 濃いブラウンを目尻に
Bの1番濃いブラウンを下まぶたの目尻に。キワに沿って3分の1ぐらいに入れる感じ♪

Item



A：マキアージュ トゥルーアイシャドーGR761、B：ルナソル スリーディメンショナルスアイズ01

まなかはキラめく✧ トキめく✧

夜活パーティーeye

秋冬はカーキに注目しとる カーキだけやと怖い目になるからブラウンとMIXが◎♪ パーティーや夜遊びは派手にキメてこ♥

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（23歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん



Process



1 アイホールにベージュ
Cの左下シャドーをアイホール全体にのせて、キラキラまぶたのベース作りをするよ。



2 ライトブラウンを二重に
Cの右上を二重より少しオーバーにON。そのブラシで下まぶたの目尻〜黒目下にも！

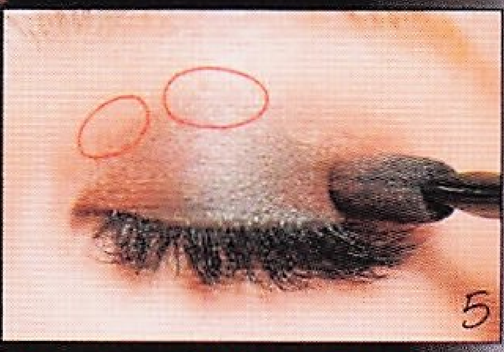
Point



3 カーキで目ヂカラUP★
上まぶたの中央〜目尻と、下まぶたの目尻のキワにBのカーキをのせて目元を強調

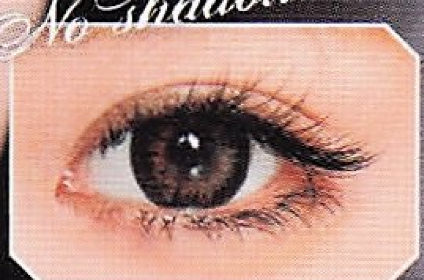


4 下まぶたにキラキラON
Cの左上シャドーを目頭のくの字&下まぶたの目頭〜中央にのせてグラデーションに♪



5 シャドーをぼかしていく
Aの右シャドーでカーキとブラウンの境い目をぼかすように馴染ませれば完成だよ

No shadow



Item



A：コスメデコルテ AQ MW限定アイカラーBR、B：シャネル LES 4 OMBRES、C：ルナソル オーロラアイズ05

るり子は上品に目ヂカラUP♥

目尻くの字eye

前号のNADESHIKO相談室でメイクが薄いことに気がついてアイシャドーを少し濃くしました カレからの評判もいいのでよかったです♥

美容会社代表取締役（30歳／東京都）
独身・子供なし
山田るり子さん



Process

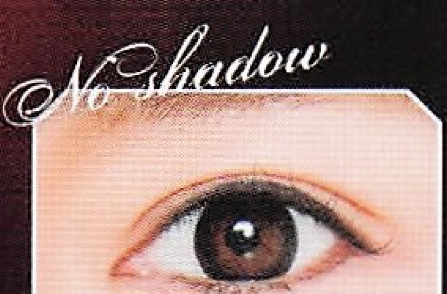


1 最初に、キラキラをON
Aの1番上のシャドーをまぶた全体、Aの1番右下のシャドーを目頭くの字にのせます✧



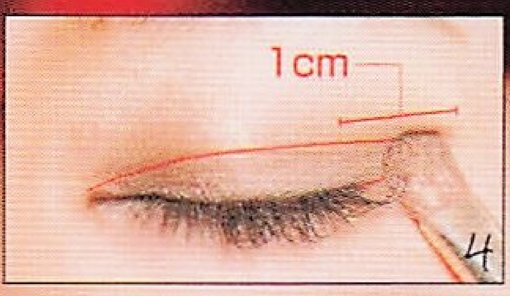
2 薄ブラウンをアイホール
Bの左上をくぼませたいアイホールに。そのまま下まぶたの目頭から3分の1にものせる♪

No shadow





3 ブラウンで目尻くの字
Bの右上を二重幅より少しオーバーに。同じシャドーで下まぶたの目尻〜中央にもON



4 カーキシャドーで横幅を出す
Bの左下のカーキシャドーを二重幅にのせながら、目尻を1cmほど長めにはみ出します

Point



5 下まぶたの目尻にカーキ
Bのカーキシャドーを下まぶたの目尻から3分の1にのせると目がクッキリしてGOOD♪

Item



A：リンメル ショコラスウィートアイズ001、B：M·A·C ミネラライズアイシャドウX4 ハーベストオブグリーン



細すぎず、太すぎない大人女子のラインだよ♥

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

沙世のラインになる3point

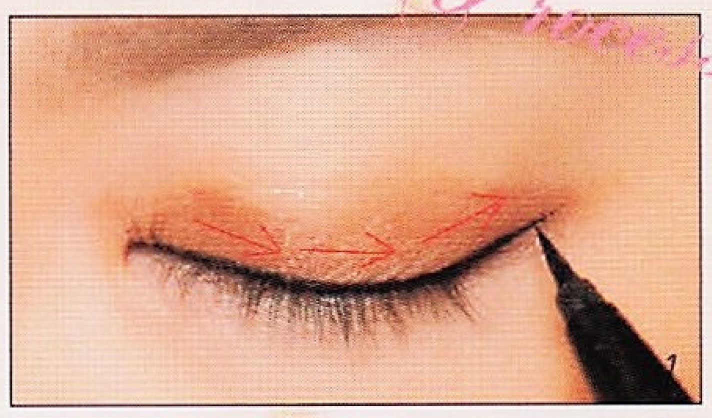
- ☑二重が消えない太さ
- ☑延長はつけまの後に
- ☑下ラインは極細で！



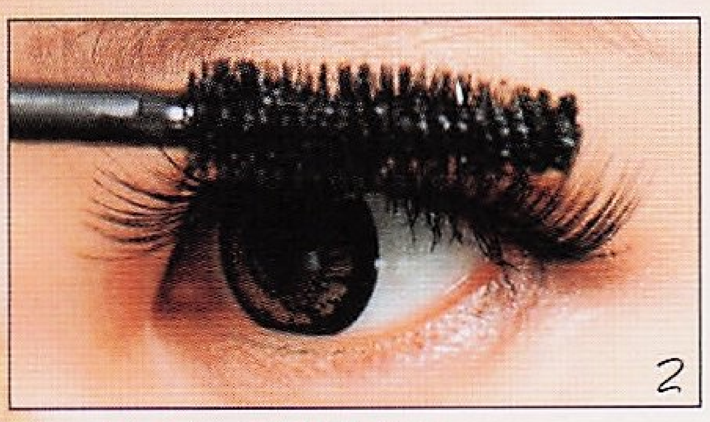


Eye liner

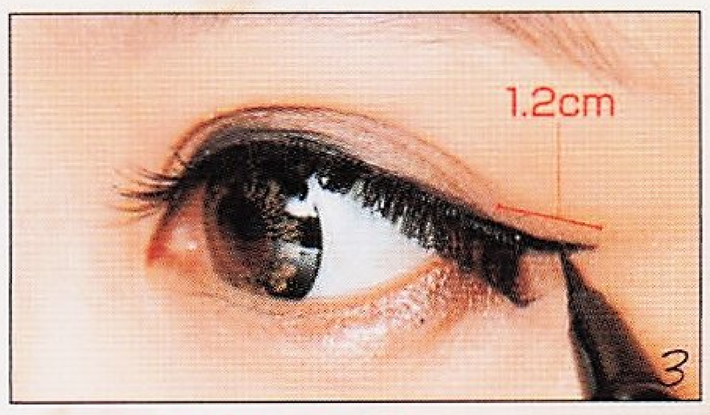
角度が変わるだけで顔の印象をガラリと変えるアイライン
手持ちのコスメでイメチェンできるから試して✧



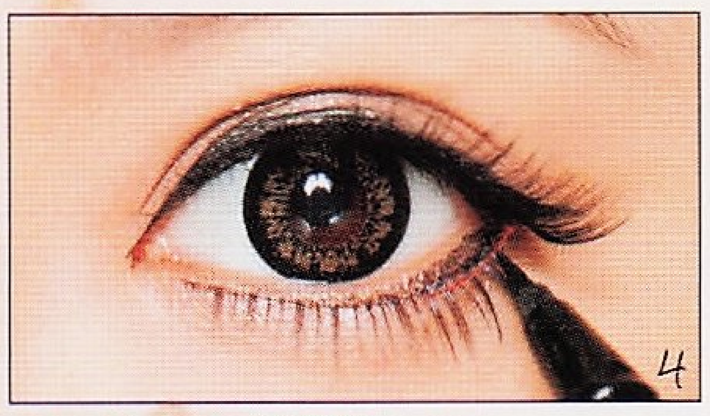
上ラインを下書きする
上まぶたのキワに細く下書きをするよ　まぶたの内側のインラインもしっかり引く♪



上つけま＋マスカラを♪
ラインのバランスが見たいからドーリーウインクNO.2をつけてスタンバイ✧



上ラインを引き直す
つけまの軸ののり部分を埋めるように引き直し！　横に流れるように1.2cm延長ライン✧



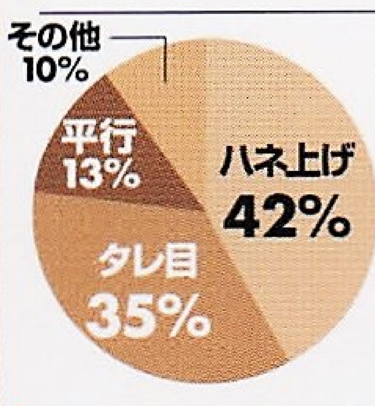
下つけま後に下目尻ライン
ダイヤモンドラッシュのハニーeyeをフルづけしたら、目尻から3分の1に下ラインを★

Item



レディオスカル　リキッドアイライナー

お姉さんメイクNEWS



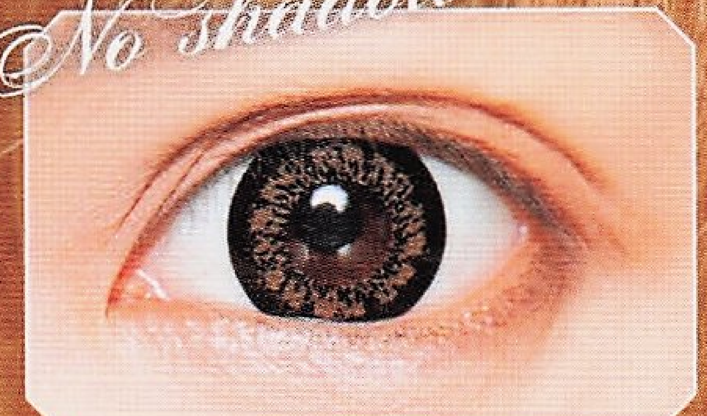
Q. 目尻ラインのタイプは何？

セクシー派はハネ上げ、キュート派はタレ目に人気が割れた目尻ライン★　長すぎない延長が◎！

Q. 使ってるアイライナーの種類は？

1位	リキッドライナー
2位	ペンシルライナー
3位	ジェルライナー

No shadow



タレ目でもなく、ツリ目でもない平行な目。
ノーメイクだと童顔だからラインで大人顔に♥

沙世は自分の目に合わせた
横長ハネ上げline

細くクッキリと引けるリキッドライナーが1番好き♥　昔よりも延長しすぎないように少しだけ横幅を出すのが今の気分なんだよね



クールな切れ長ラインでタテヨコ大幅にUP♪

歌舞伎町繭○勤務(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

美咲は上下しっかり描いて
デカ目強調line

下ラインしない人が増えたけどタレ目尻がやっぱり好き♥ 目尻に向かって太くするとハネ上げラインでもキツい顔にならないよ😊

Process



上ラインはハネ上げ😸
目頭をちょこっと引いてから一気に上ライン♪ 下まぶたの延長上に合わせてハネ上げ!



下は目尻側にスキマを
黒目の始まり〜目尻に向かって下ライン。カーブをつけながら少しずつタレ目ラインに😊

Item



デジャヴュ ラスティングファインRN グロッシーブラック



タレ目上手は恋上手♥だってかわいいもん😸

美容通販会社代表&木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

美和子は目指せ!! エロカワ♥
オーバータレ目line

かわいいな♥って思う女の子はタレ目だからタレ目ラインがこだわり😊 ペンシル・リキッド・ジェルのトリプルラインで丁寧仕上げ✧

Process



ペンシルでインライン
Aでまつげの間を埋めながらインライン。下まぶたの黒目下にもインラインして目を強調😊



ジェルで下書きする😸
Cのジェルでペンシルをなぞるように上ライン! 目尻は下げながら1.1cmオーバーに✧



リキッドをさらに重ねる
Bでラインを重ねる時に黒目上を少し太く、目尻は細く引くとキュートさがUPするよ😸

Item



A:M·A·C テクナコールアイライナー グラフブラック、B:エム・エス・エイチ ラブライナー BK、C:メイベリン ラスティングドラマジェルライナー BK-1



きちんとイイ女はどんなシーンでも無敵でしょ!

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

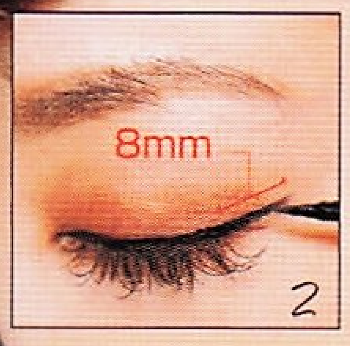
和香はママ友に引かれない
シックな平行line

まつエクをしてるから毛のスキマをペンシルで埋めてるよ😊 ペンシルだけだと印象弱いからリキッドで引き直すのがポイントです✧

Process



ペンシルで黒目〜目尻
黒目手前〜目尻までペンシルで上ライン。このペンシルは芯がやわらかくて書きやすい😊



リキッドで全体を引くよ
目頭から目尻の延長ラインまでAのリキッドで引き直すよ😸 目尻は8mmオーバーに✧

Item



A:エバビレーナ リキッドアイライナー、B:K-パレット ラスティングアイライナー03



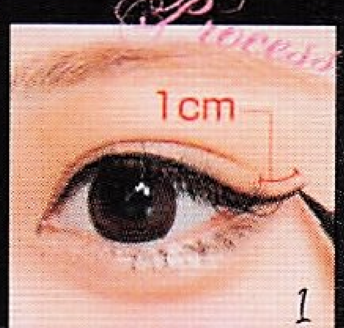
キュートなハネ上げで気まぐれ子猫ちゃん♥

ダンサー(26歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

RIRIは二重を隠さずに
極細ハネ上げline

黒目上は濃く! 下ラインは目尻3分の1をインラインして黒目がちな目を意識しました♥ ネコっぽい目が好みだから目尻はハネ上げ😸

Process

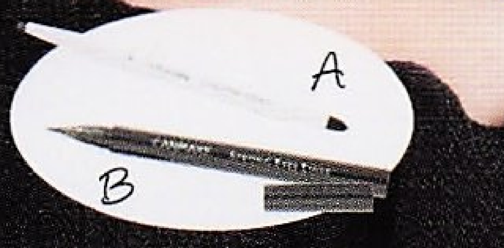


カーブをつけてハネ上げ
目頭ラインを少し引いてから黒目上を太く上ライン♪ 目尻は1cmオーバーにハネ上げ😸



下の目尻にインライン
Aのペンシルで下まぶたの目尻〜黒目手前にインラインを✧ 目がクッキリしていい♪

Item



A:ちふれ ブラックペンシル、B:キャンメイク ストロングアイライナー ブラック

eye lash Extensions

急激に増えているまつエク派のお姉さん！　ノーメイクでも女らしく、メイク時間も短縮できるって大人気

お姉さんメイクNEWS

Q. まつげはどのタイプ？

- つけまつげ 52%
- まつエク 37%
- その他 10%

姉agehaモデルの中でまつエク人気が急上昇✧ 薄めまつエク＋つけまも多かったよ



24時間いつでもウルウル ぬかりなくかわいく♥

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん

紗和は中央を長さ出し!!
愛されバンビeye

カール強すぎるとスッピンの時にヘンだから、ほどよいCCカールが好き♥　目頭11mm、中央12mm、目尻13mmって少しずつ長さを変えてる

- 上：CC カール 11 ～ 13mm
- 下：自まつげ

クレンジングは…
まつエクがグチャグチャにならないようにホイップタイプ♪ 100％植物性でオイルフリー✧ 2～3回かけて優しく洗ってるよ／クレンジングリサーチ　ホイップクレンジングb

奈々はBカールとJカールで
ディープインパクト!!



太さ・長さも超ド級 つけまに負けないよ

つけまつげのような太さ0.2mmのBカールでインパクトのある目元にしたよ♪　二重が隠れないよう目尻重めにつけるのがポイント✧

- 上：B カール 9 ～ 11mm
- 下：J カール 6 ～ 7mm

クレンジングは…
オイルフリーで水のようなテクスチャーがGOOD／アイズ　ジェントル　アイメイクリムーバー

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

綾香はCカールで
タテ幅をボリュームUP!



目が大きくないから 量より長さが欲しい♥

バサバサしているまつげよりも、美しくセパレートしているまつげが上品な雰囲気✧　タテ幅がない目なので長さを出したいんです

- 上：C カール 13 ～ 14mm
- 下：C カール 9mm

クレンジングは…
コットンにふくませてふき取るメイク落とし✧／ソフティモ　ナチュサボンメイク落としウォーター

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

愛美は長さ14mmで
ヒロイン級まつげ✧!



とにかくバサバサ パッチリおめめ命♥

ママ業や仕事に大忙しだからまつエクにしました　DOT1101で「つけまのようにバサバサで♥」っておまかせオーダーしてるよ～♪

- 上：C カール 11 ～ 14mm
- 下：シルクの 6mm

クレンジングは…
コットンにしみこませて優しくふき取る✧／ビフェスタ　うる落ち水クレンジングローション

RUNWAY channelブロガー（28歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

奈緒はCカールで
黒目がちな瞳に♥



自然な目元でいたいから 黒目上をボリュームUP♪

元の目がヨコ幅はあるのにタテ幅がないのが悩み　黒目の上にボリュームをもたせることで、自然でかわいらしい目元になります♥

- 上：C カール 12mm
- 下：C カール 7mm

クレンジングは…
指でマツエクをはさむようにマスカラやアイメイクをオフ✧／RMK　クリームソープ

サロン・ド・8Carat経営（33歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

莉菜は目尻を長く!!
360°バサバサeye

顔の中で1番こだわってるのはアイメイク😊 上下つけまでバサッと丸い目になるようにカスタムして、脳裏に焼きつく顔になる✧



パワーみなぎる目元が莉菜のトレードマーク😊

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜



上：ダイヤモンドラッシュ シークレットeye

下：バニラバースデー ちょこっとベイビー



上つけまは2枚重ね♪
目頭1束分ずらしてシークレットeyeをフルで重ねるよ。目尻のボリュームがGOOD♪

目頭を少しあけて装着
できるだけ目頭に近い位置から上つけまをON🐱 延長ラインに沿って目尻もオーバーに。

下つけまでタレ目に♥
下もフルづけ。目頭〜黒目はキワ、黒目〜目尻はカーブをつけながら2㎜下げてタレ目に♪

Eye lash

その日の気分やコーデで自由自在に変えられるつけまつげ🐱 最近は自まつげのようなストレートタイプが主流♥



美奈子は三角束で
華やかな目元✧

細い毛のつけまだとアイラインに存在を消されてしまうから、太い束のつけまが好き♥ 目尻の濃いタイプで華やかな目元にカスタム✧

太ラインを和らげ大きな瞳を目指して😊



Point

つけまをつけた後に指で自まつげとつけまをはさんで馴染ませる♪



デコラティブアイラッシュ プレイセクシー #7

イベントMC＆ヨガインストラクター（28歳／東京都）独身・子供なし
牧内美奈子さん



MERIはストレート束で
よりハーフ顔に🐱

下まつげがあるとギャルっぽくなるから、やめてみたらイイ感じにハーフ顔に✧ 毛と毛のスキマがあるセパレートタイプがベスト🐱

横広にセパレートしてヌケ感を出したいの☆



Point

毛先が上に向くように意識しながら装着。目頭は5㎜空けるよ😊



ダイヤモンドラッシュ ヒロイン eye

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん



りえはドーリーウインクで
まつエク風に♥

いろんなつけまを試すけれど、クリアな軸で形がしっかりしてるドーリーウインクが最高♪ 毛も細くてまつエクのような感じだよ😊

軸や毛質が自然だから浮気しても戻っちゃう♥



Point

下つけまは目尻合わせでフルづけ🐱 毛束が細いから下向きに装着！



上：ドーリーウインクアイラッシュ No.2スイートガーリー

下：ドーリーウインクアイラッシュ No.21シークレットガール

広島の看護学生（29歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん



祐香はフサフサまつげで
ラブリーに生きる♥

ライター＆TOKYO NADESHIKO
ブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

束感のあるつけまは目が怖くなるから、薄くてふわふわしたものをチョイス😊 目のタテ幅が出てキュートな雰囲気になるんだよ♥

つけま選びのコツは薄くてふわふわ毛束🐱♥

Point



下まつげは自まつ×目尻つけまでナチュラルに仕上げてるよ✧



上：ダイヤモンドラッシュ ヴェールeye

下：バリューパック ミディアムアンダー

Cheek

顔色を整えたり、輪郭を補正したり…実は重要なチーク♪　顔面で１番面積が広いから入れ方のこだわりも十人十色

お姉さんメイクNEWS

Q. 秋冬したいチークの色は？

1位 コーラル 2位 ローズ 3位 ピンク・オレンジ

コーラルチーク♥



奈々は高めの位置で
リフトアップcheek♥

30歳越えてから気になる輪郭のぼやけ　高い位置で逆三角形に入れるとシャープになる！

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

Item
M·A·C パウダーブラッシュ ディム

Point
笑った時に盛り上がる位置に
高い位置を探すために笑って確認　その位置からこめかみに向かって逆三角形にON

ほほのたるみをチークでナナメに隠蔽したい



絵里奈はガーリーに
横広cheek♥

かわいらしさを演出する横広チーク　高い位置に入れるとお肌もイキイキして見える

イベントコンパニオン（29歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Item
イプサ フェイスカラーデザイニングパレット201PK

Point
右上でチークをON♥
ほほの高い場所に横へ流すようにのせる。残ったチークをアゴ先にのせると小顔効果も♪

イノセントなかわいさ、ほっぺに仕込んで♥

ローズチーク♥



紗和はササ〜ッと!!
血色cheek♥

チークを入れないとクール顔に見られちゃう　だから少し色づけて血色いい顔にする

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん

Item
レブロン マットパウダーブラッシュ08

Point
薄づきのチークがベスト
ブラシをほほの高い位置にポンッと置いたら、ナナメに3〜4回ササッと流してぼかす！

ポッ♥と色づくチークで甘さをプラス



咲はブラシを寝かせて
ふんわりcheek♥

秋冬のトレンド、ローズチークに変えました　ゆるいカーブを描きながらふんわりと♥

Item
M·A·C ミネラライズブラッシュ グリーフル

Point
ブラシを寝かしながらON
ほほ中央にブラシを置いてほほ骨に沿うように流して♪　パウダーのつけすぎ注意だよ☆

ローズカラーでかわいいフェロモン演出して♥

ヨガインストラクター
（28歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

オレンジ&ピンクチーク♥



美奈子はピンクで
甘さ出しcheek♥

アイメイクが攻めてるので、チークはかわいいピンクを♥　丸く入れるのがキュートです

Item
オーブクチュール デザイニングパーフィーチーク421

Point
ポンポンと置くだけ♥
目尻と小鼻の線上にポンポンとのせる　パフー体型だから発色強すぎなくてかわいい♥

チークはかわいく♥大人のプチギャップ

イベントMC＆ヨガインストラクター（28歳／東京都）
独身・子供なし
牧内美奈子さん



夜のお仕事お休み中（34歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

Point
ほほ骨に沿って広めに！
4色すべてをブラシでMIXして、ほほの高い位置からナナメと横広に入れて顔ヤセする

引き締め効果バツグンのブラウンLOVE♥

Item
ジバンシイ プリズム・ブラッシュ チークカラー23

LALAはほほ骨に沿って
-2kg減cheek♥

オレンジとブラウンの中間色だから顔色もGOOD　シェーディング効果もあるんだよね♪

Eyebrow

毛が濃い人も、薄い人も、同じ描き方じゃうまくいかない！毛質によって描き方を変えて自分に似合うまゆげを探そう♪

お姉さんメイクNEWS

Q. まゆげのお手入れに使うアイテムは？

ピンセット	30%
はさみ	28%
シェーバー	20%
やらない	11%
永久脱毛	11%

抜くのは毛根が残らないピンセットが人気！ ハサミやシェーバーで長さを整えるのが基本です

MERIはトレンド意識した 一本眉！

まゆげはトレンドが出やすいパーツ✧ 太眉に変えたら前より若く見えるって声が多いよ

主婦&TOKYONADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし MERIさん



眉山の毛を2～3本抜いて山をなくしてる

腕色＆眉マスカラでヘアカラーに合わせて！

太いからこそ、明るい茶眉にこだわってる✧

Item

A:ビボ アイフル マユズミA 06ライトブラウン、B:ケイト アイブロウカラーN LB-2

Before

まゆげはしっかり生えてるんだけど、黒くて1本1本が太いから明るくカラーリングしてる。

Process

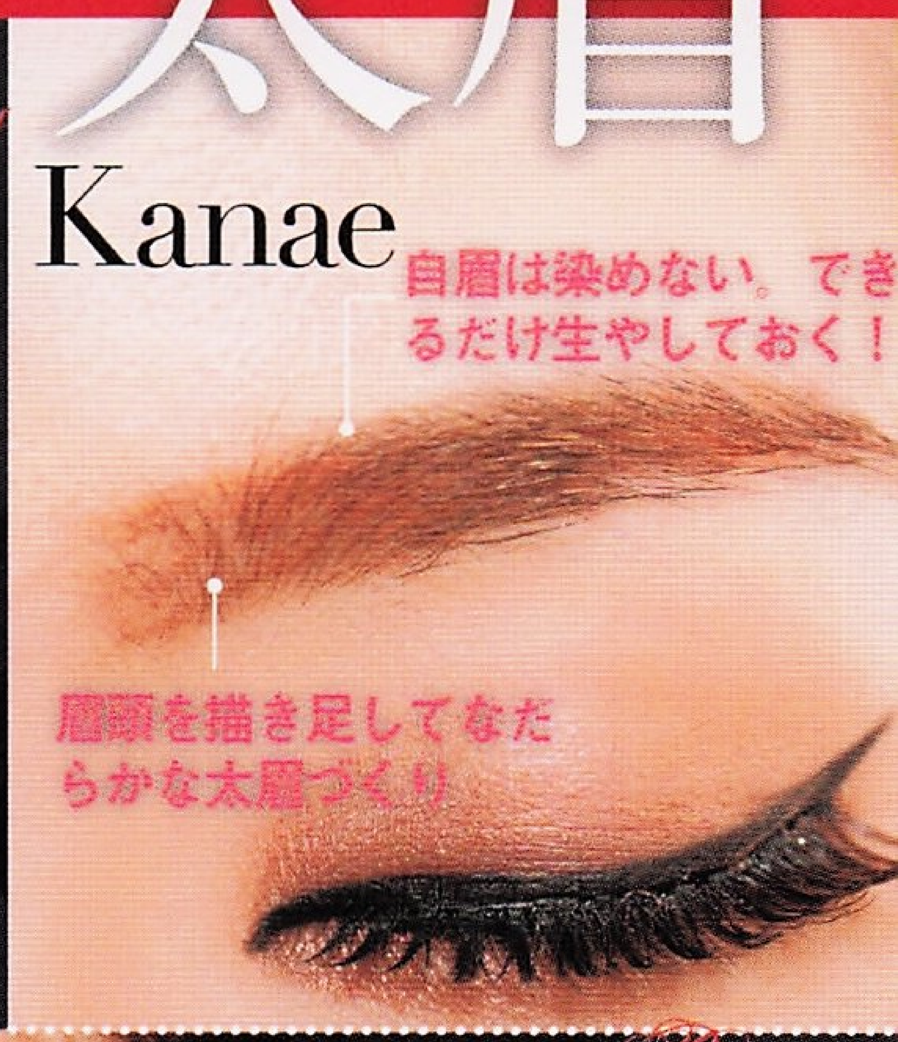
1 眉頭と眉山をなだらかに
眉頭と眉山の角度がつきすぎないようにAで形を整えて、一本眉になるように描き足す。

2 まだらな色ムラを調整♪
眉マスカラでまゆげのムラを統一していくよ。この眉マスカラはしっかり色づくからGOOD♪

太眉

☑ 毛質が太くて濃い！
☑ 眉山のない一本眉にしたい

Kanae



自眉は染めない。できるだけ生やしておく！

眉頭を描き足してなだらかな太眉づくり

Process

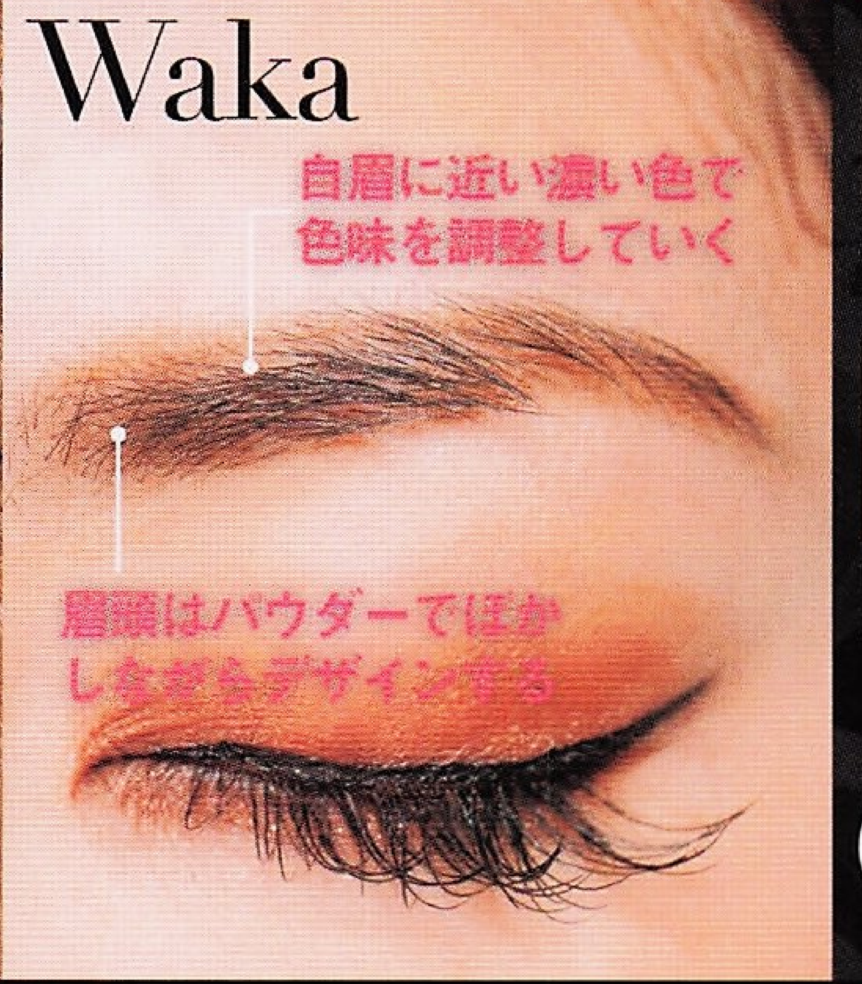
1 Aの眉マスカラで自眉の色を明るいブラウンに調整していくよ

2 Bの1番暗い色と中間色をMIXして眉山を埋めながら太く整えていく。

Item

A:ケイト アイブロウカラーN LB-1、B:ケイト デザイニングアイブロウN EX-4

Waka



自眉に近い濃い色で色味を調整していく

眉頭はパウダーでぼかしながらデザインする

Process

1 全体をAのペンシルで形づくり。眉山～目尻は毛が薄いのでしっかりと！

2 Bの中間と濃い色をMIXして眉頭～眉山までぼかして自然に馴染ませる。

Item

A:化粧惑星 アイブロウペンシル ライトブラウン、B:ケイト デザイニングアイブロウN EX-4

細眉

☑ 毛が細く生えてこない
☑ 優しい雰囲気になりたい

Keiko



ヨコ一直線のまゆげをデザインする

ヘアカラーに合うアッシュブラウン♥

Process

1 毛が細くて薄いのでBで眉尻とまだらな部分を描き足して整える✧

2 眉頭をAのパウダーで色づけしたら、Cの眉マスカラで色を均一に。

Item

A:アナスイ アイブロウカラー コンパクト02、B:キャンメイク アイブロウペンシル03、C:キスミー ヘビーローテーション 眉マスカラ 03アッシュブラウン

Saki



足りない眉頭をパウダーで足していく！

眉山の下部分をペンシルで太く描き足す

Process

1 Aの真ん中のパウダーで軟弱な眉頭～眉山を太くぼかしていく。

2 目と眉毛の近づいてる顔にするため眉山の下部分をBで太く描き足す。

Item

A:ドーリーウインク アイブロウパウダー 01ハニーブラウン、B:ビボ アイフル マユズミA 07イエローブラウン

綾香は優しげ 上品眉♥

10代の頃に抜きまくったらまゆげがマロ状態 上品カーブの眉毛を描き足してヘンシン

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）既婚・息子1人 古橋綾香さん



眉頭の上を描き足して角度をおだやかに♥

アムラー時代の影響で生えないまゆげを補正✧

ペンシル＋パウダーでまゆげを作り出す！

Item

A:ビボ アイフル マユズミA 03オリーブブラウン、B:ドーリーウインク アイブロウマスカラ01ミルクティー、C:シャネル ラリンニュドゥ シャネル

Before

ノーメイクの顔は私じゃありません（笑）。一生懸命生やしてもこれが限界なんです…

Process

1 自眉より少し太く描く
Aのペンシルで自眉に沿って形づくり。少し太く描くイメージでなだらかなカーブを

2 色と形をクッキリさせる
Cを2色MIXしてまゆげをしっかり強調！ このコスメはパウダーラインなので落ちづらい

3 マスカラで馴染ませる
毛流れに沿ってBの眉マスカラをON♪ 明るくカラーチェンジしてコーティング効果も✧

Lip

お姉さん達が意識しているのは官能的なセクシーリップ♥ 成熟した大人の女性らしい色がこの秋冬はトレンド✧

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

お姉さんメイクNEWS

Q. 秋冬に狙ってるリップカラーは?

1位 赤…34%
2位 ベージュ…16%
3位 オレンジ…11%　ヌーディピンク…11%



ハッとする色と質感♥

デリシャスLip召し上がれ

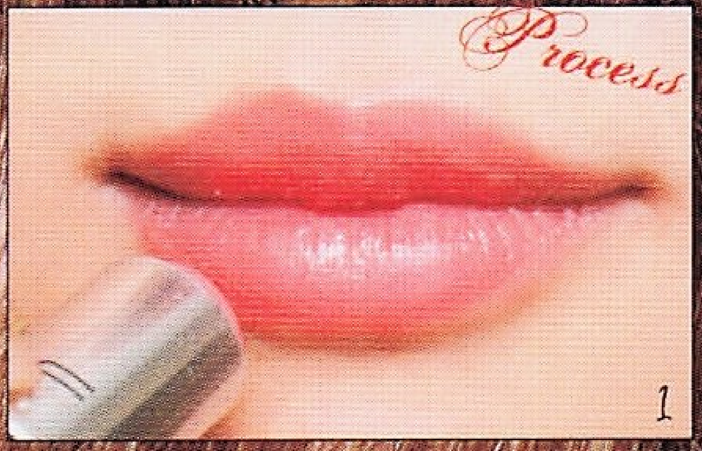
早紀はM·A·CのW使いで 発色のいいピンクLip

秋冬は濃い色のリップが気になる😊 今日は赤味のあるピンクリップでエロかわいく😺

Process

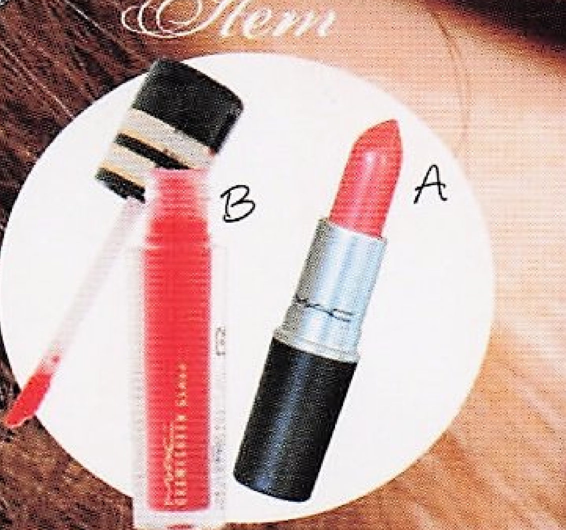


グロスをたっぷり塗る♥
見たまんま発色するBのグロスをたっぷり塗るよ😊 ツヤも出てボリュームUPするんだ♪



口紅でベースを整える
コンシーラーは乾燥するからAの口紅を塗ってベースカラーに。リピ買いするくらい好き♥

Item



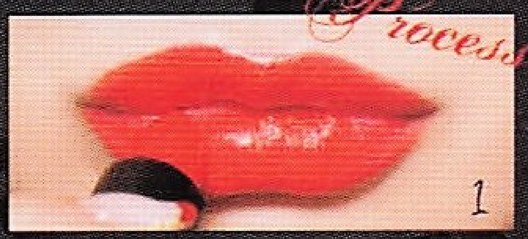
A:M·A·C リップスティック コーラルブリス、B:M·A·C ノクターナルズ リップグロス／クリームシーンガラス スタークオリティコーラル

沙世は赤→ピンクに! クリーミィーLip♥

赤リップ+コンシーラーで200%ボリューム✧ シャネルをシリーズ使いでTHEイイ女♥



Process



Bの真っ赤な口紅をややオーバーに塗る✧ 濃くてOK😊



Aのコンシーラーでヌーディーピンクに変化♥ Cを重ねるよ!!

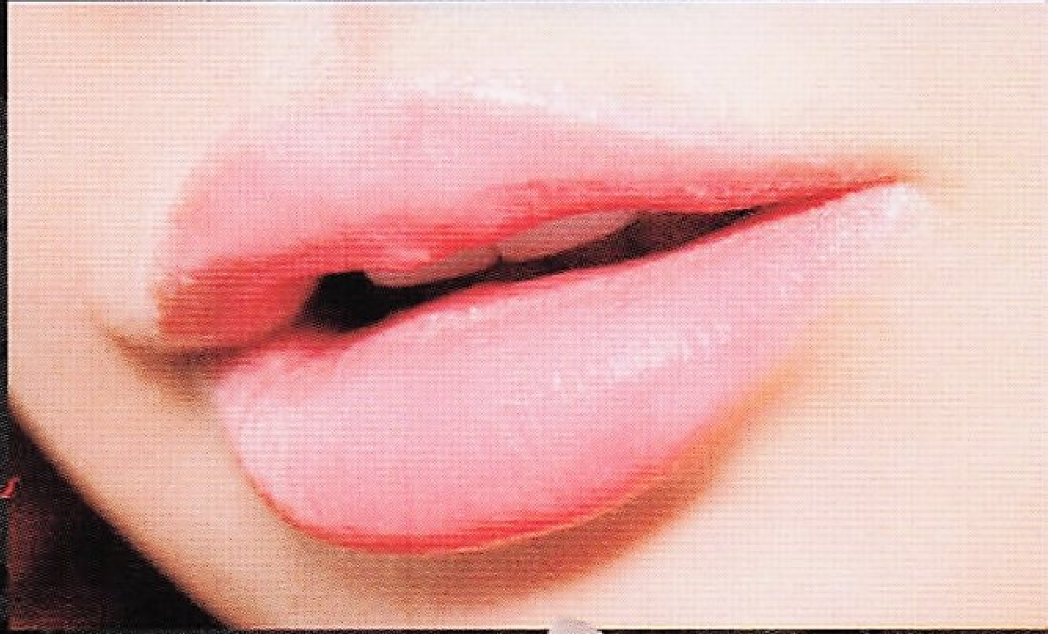
Item



A: パラドゥ スティックコンシーラー S-1、B: シャネル ルージュ アリュール ヴェルヴェット レグズベラント、C: シャネル ルージュ アリュール グロス アンソランス

美和子はヌーディピンクで ドーリーLip♥

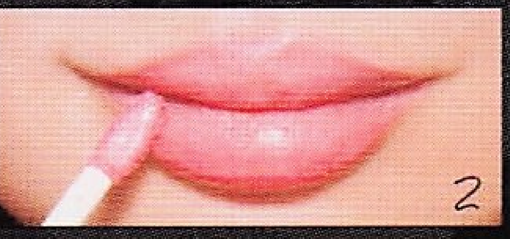
女っぽいリップよりもかわいらしいドーリーリップ♥ ぷるぷるに仕上げてラブリーに✧



Process



Aで上唇を少しオーバー気味に塗るよ😺 色がめっちゃタイプ♥



ヒアルロン酸の入ったBでツヤとケアを✧ ぽってり唇の完成！

Item



A:M·A·C リップスティック ビヘイブ ユアセルフ、B: ファシオ スポーツビューティ フルプランプ リップエッセンス N 002

愛美は薄クチビルを盛る ラズベリーLip♥

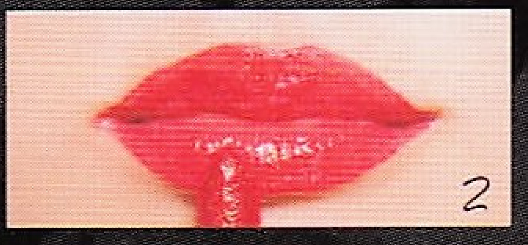
流行の赤紫系リップでモードなリップ♥ 唇が薄いからこそ、濃い色がちょうどいい😺



Process



唇の色が悪いからAのコンシーラーを指でたたいて色を均一に！



Bの赤紫系口紅を塗ります😊 唇がすごく薄いから少しオーバーに。

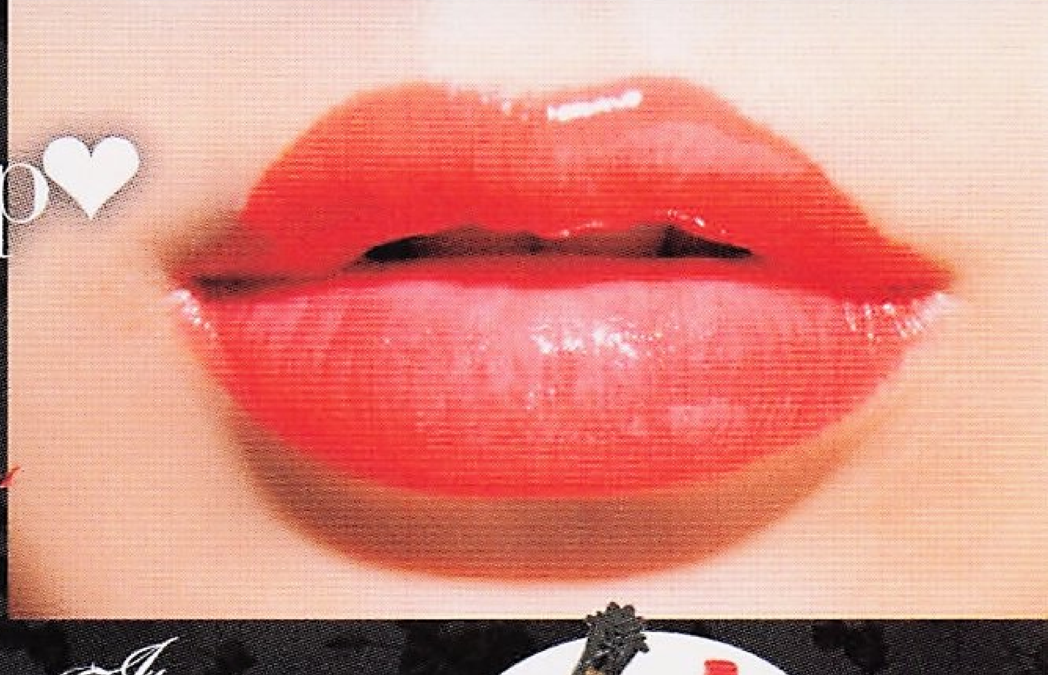
Item



A:ケイト スティックコンシーラー N ナチュラルベージュ、B:レブロン カラーステイ モイスチャーステイン<リップカラー>05

さやかは赤オレンジで ボリューミィーLip♥

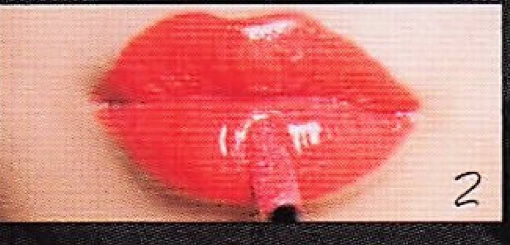
イヴ サン・ローラン ルージュヴォリュプテは発色&つけ心地のよさでヘビロテしてる😊



Process



上唇はややオーバーにしっかり山を作りながらAの口紅を塗るよ😊



Bのリップグロスでツヤと色ムラを調整する✧ ツヤがすごい!!

Item



A:イヴ サン・ローラン ルージュヴォリュプテ #14、B:アナスイ グリタリング リップグロス001



みんカラ
kingdom15 ブラウン
絶妙な3トーンカラー♥ アイメイクを薄くしたからこそカラコンで目を大きくしたい！

Keiko



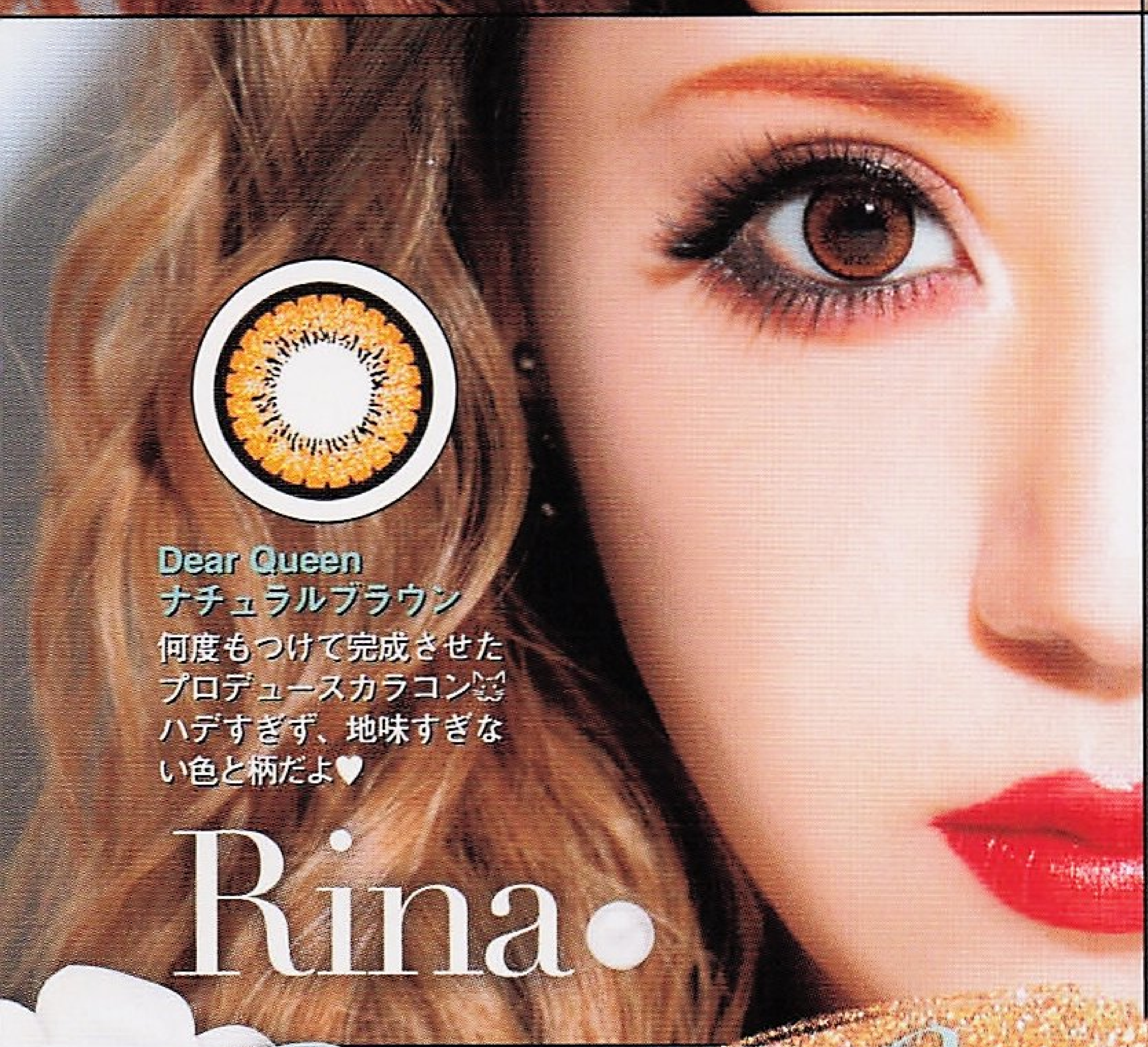
キャンディーマジック
1day ALLURE MUSE
ヘアカラーに合わせて発色は明るめ✧ 疲れたらポイ捨てできる1dayがいいの😊

Sayaka



Vivian
ジュエルブラウン
ナチュ盛りでドーリーな瞳に♥ Vivianのカラコンは長時間つけても痛くなりにくいよ😊

Saki



Dear Queen
ナチュラルブラウン
何度もつけて完成させたプロデュースカラコン😺 ハデすぎず、地味すぎない色と柄だよ♥

Rina



Eye coffret
1day UV
目が悪いけどちょっぴり黒目を盛りたくて度あり♪ 紫外線カットもしてくれるのがいい😊

Lala

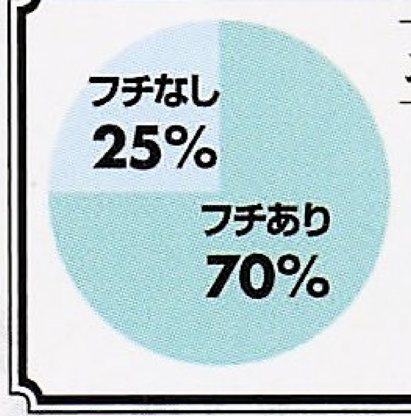


Vivian
マロンブラウン
イエローブラウン系のカラコンが好きでプロデュース♥ 外国人みたいな瞳になりたい😺

Misaki

Color contact

瞳のメイクといっても過言ではないカラコン✧ 黒目をドレスアップしつつ、お姉さんらしいカラコン選びを😊



お姉さんメイクNEWS

Q. カラコンはフチあり？フチなし？

ナチュラルな姉も、ハイトーンな姉も、フチありの方が目の印象がよくなるって意見多数。



Geeenie
桃玉
じんわりとにじむような柄と、ピンクブラウンで日本人の肌や顔に合うカラコン😺♥

Yu-ka



Geeenie
金狼
ハイカラーだけど強くないアッシュゴールドにホレた♥ 細い茶フチ入りがポイント♪

Meri



Fall in Eyez ハニーブラウンブラック
茶色フチだから印象が強くなりすぎない♪ 14.5mmはほどよくデカ目になれるんや😺

Manaka



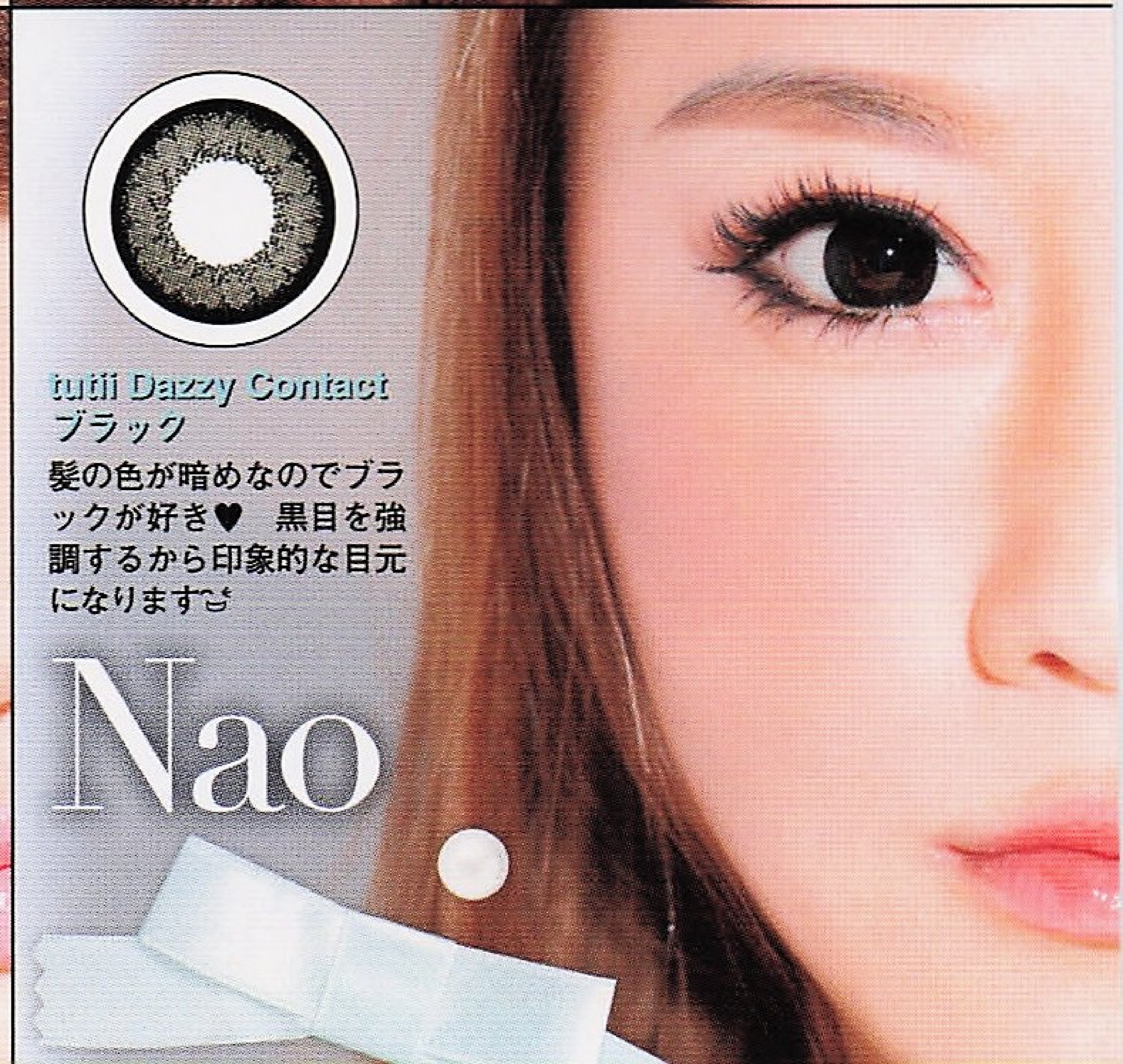
Fall in Eyez
ボビー
黒フチは黒目を自然に盛れる✧ クッキリしすぎてないから自分の目に馴染んでイイ感じ😊

Kanae



キャンディーマジック
king ブラウン
王道のカラコンはやっぱりつけてて落ち着く😺 大人でも似合うのはやっぱブラウン♪

Sayo



tutii Dazzy Contact
ブラック
髪の色が暗めなのでブラックが好き♥ 黒目を強調するから印象的な目元になります😊

Nao

お姉さんになって前よりちゃんと目のことを考えるから♡

日本初! 唯一の国産!!(※)
(※)1カ月タイプ

Fall in Eyez® の国産PREMIUMを選ぶ!

品質管理にこだわりを持つフォーリンアイズから、今まで以上に瞳の安全を考えた国産カラコンが登場♥ グランデは人気の茶系カラコンを中心に4色、レギュラーは全色で展開!

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno
※税込み表記になります。



送料は全国一律600円、商品代金8,020円以上で送料無料となります。
●医療機器製造販売 承認番号:22300BZX00066000 ●初めてご購入される場合は、必ず眼科医を受診のうえ、ご自身にあったレンズをお選びください。 ●ご使用にあたり、取扱説明書をよく読み、清潔な状態でご使用ください。ご使用後、目に異常や違和感を感じた場合は直ちに使用を中止し眼科医にご相談ください。 ●装用時間を守ってご使用ください。 ●定期検査は必ず受けてください。 ●未成年の方は保護者承認の上ご購入ください。 ●お客様の個人情報は厳重に管理し、許可なく第三者への提供はいたしません。 ●フォーリンアイズ®は高度管理医療機器等販売業許可、第一種医療機器製造販売業許可、医療機器製造業許可を取得しております。

フォーリンアイズ 検索
●コールセンター/0120-288-955
●受付時間:9:00～24:00(年中無休)
http://www.fallineyez.com

購入はコチラ♥
Fall in Eyez®

姉

お姉さんアゲハ ageha

2014年11月号



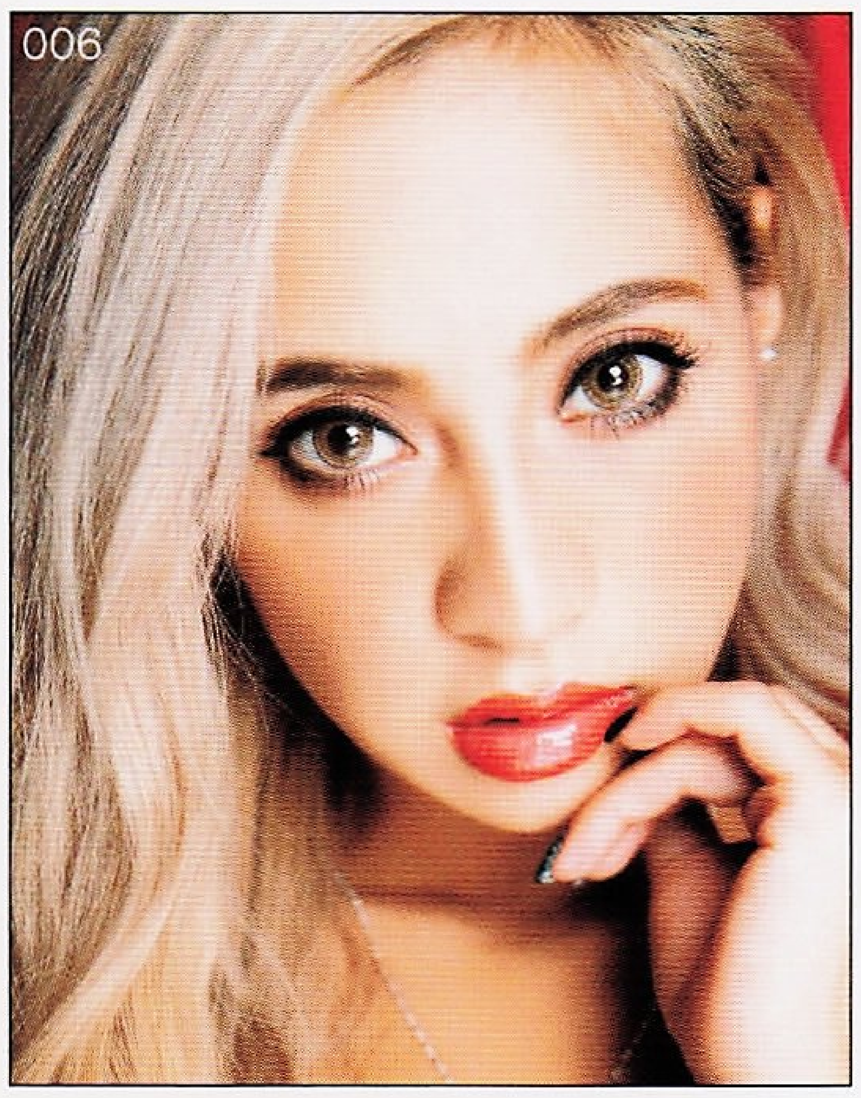
COVER STAFF

PHOTO_Mamoru Morikawa
MODEL_Sayo Hayakawa
HAIR&MAKE_Asami Yamakawa(Addict Case)
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES

ワンピース(参考商品) ／Delyle NOIR 渋谷109店 ファーストール¥100,000、ピアス¥2,500／ともにDURAS ネックレス¥1,300、ブレス¥900、右手小指リング(3連) ¥800、左手人差し指リング¥1,000／すべてお世話や

ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha


006


085

CONTENTS


024


058


046


139

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

1 セットアップ

上下別でも着まわせるから1つあると便利。ボトムスはミニ丈のものを選べばセットで着てもスーツっぽくならずにラフに着こなせるよ。柄や形で遊んでいるものが今年っぽい！



ベージュ小物を合わせて
ネイビーのかわいさを引き立てて

[上]ノンアクセでヌーディーに着こなすのが色っぽい。ネイビーペプラムカットソー¥5,900、タイトスカート¥4,500／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ハット¥4,600／SMIR NASLI　スエードニーハイブーツ¥8,900／R&E



胸元の露出をおさえれば
落ち着いた大人レディ

[下]カジュアルさがあるからダークトーンのコーデも重くない。チェックジャケット¥10,800、チェックハイウエストショートパンツ¥6,900、ロゴTシャツ¥3,800／すべてEGOIST ルミネエスト新宿店　サングラス¥1,900／RODEO CROWNS（The SHEL'TTER TOKYO）



ラフなTシャツを合わせれば
今年っぽい着くずしに

[左]マスタードのパンプスでスパイシーに。ニットカーディガン¥6,010、ニットタイトスカート¥5,084／ともにRESEXXY 渋谷109店　ハイネックノースリーブニット¥1,850／スピンズ　バッグ<ショルダー付き>¥9,500／Delyle NOIR 渋谷109店　タイツ<3P>¥1,000／チュチュアンナ　パールネックレス¥1,387／GALSTAR　スエードパンプス¥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）イヤリング／スタイリスト私物

いつだって好きなのはセットアップ！ ファーコート!! ショッキングピンク!!!
お姉さんたちが鉄板で好きな秋冬アイテムを2014年らしくアップデート!!

姉的(おねえさん) Trend Item 10!!

世の中で何が流行っていようと、昔から変わらず好きなものが結局一番のお気に入りでしょ!!　お姉さんたちが鉄板で好き、なおかつトレンドにも合ったアイテムをピックアップ！　今年っぽく着こなすコツをレクチャーします♡

PHOTO_Smile☺（PEACE MONKEY） **STYLING**_Yoko Tsutsui（PEACE MONKEY） **HAIR&MAKE**_SAM（Addict Case） **MODEL**_Sayaka Araki,Sayo Hayakawa, Saki Kagami,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda



やんちゃなショーパンはポインテッドトゥで引き締めて



赤を差し込めば高級感のあるプレッピースタイル

［右］アクセよりもめがねで飾るのがクール。ジャケット｜着まわし　ハイネックノースリーブニット￥1,850、めがね￥1,850／ともにスピンズ　ハイウエストタックパンツ￥8,500、2wayバッグ￥8,500／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）

［左］シンプルなストールがコーデを艶っぽくしてくれる。ショートパンツ｜着まわし　ハイネックニット￥4,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　ストール￥3,700／SMIR NASLI　ソックス<3P>￥1,000／チュチュアンナ　ショートブーツ￥12,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

コレを着まわし♡



タータンチェックが今あえて新鮮。チェックジャケット￥10,800、チェックハイウエストショートパンツ￥6,900／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店

コレを着まわし♡



柄風のミックスニットは着るだけでコーデがやわらかい印象に。ニットカーディガン￥6,010、ニットスカート￥5,084／ともにRESEXXY 渋谷109店

［右］モノトーンで攻めるなら白の割合を多くするのが正解。スカート｜着まわし　ライダースジャケット￥9,500／GARULA 渋谷109店　パーカー￥2,777／スピンズ　Tシャツ￥3,000／RODEO CROWNS（The SHEL'TTER TOKYO）ニット帽￥2,500／DURAS　スニーカー￥5,300／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）

［左］知的なコーデにはピンクの差し色でかわいさを注入。カーディガン｜着まわし　パール付きハイネックニット￥2,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　デニムパンツ￥2,777／スピンズ　ファークラッチバッグ（ショルダー付き）￥4,900／DURAS サングラス￥3,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）



存在感のあるカーデだからデニムスタイルもカチっときまる



ニットスカートが入るだけでカジュアルコーデがグッと甘く



ガーリーなスカートにはトレンチを合わせて辛口にまとめて



甘いペプラムトップスもベーシックな配色で大人っぽく

［右］カーデを肩掛けすればラフ感が出る。カットソー｜着まわし　ニットカーディガン￥3,800／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ペンシルスカート￥6,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　めがね￥1,850／スピンズ　ショルダーバッグ￥8,900／Delyle NOIR 渋谷109店

［左］ボーダーが良いアクセントに。スカート｜着まわし　トレンチコート￥17,800／MIIA　ボーダーニット￥4,900／SPIRALGIRL　クラッチバッグ（チェーンショルダー付き）￥9,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　パンプス￥1,843／GALSTAR　タイツ／スタイリスト私物

コレを着まわし♡



正面はペプラムで甘く、背中はがっつり空いてセクシー。ペプラムカットソー￥5,900、タイトスカート￥4,500／ともに Delyle NOIR 渋谷 109 店

ドレッシーに着るならベージュで統一すると高級感が出て海外セレブ風に。ファーコート｜着まわし　サテンコクーンワンピース¥7,900／SPIRALGIRL　ビジューピアス¥2,500／DURAS　ニーハイブーツ¥14,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



同系色でまとめれば悪目立ちすることなく上品



ローヒールのパンプスがより辛口にまとめてくれる。ファーコート｜着まわし　ロゴTシャツ¥3,500／SPIRALGIRL　ストライプタックパンツ¥3,240、めがね¥1,850／ともにスピンズ　バッグ（ショルダー付き）¥10,000／FIG&VIPER　パンプス¥16,600／SMIR NASLI

マニッシュなオールブラックコーデなら
ファーコートも主張しすぎず自然

デニムショーパンもボーダーニットを合わせればギャルっぽさ回避。ファーコート｜着まわし　ボーダーニット¥3,500／oneway glamorous　デニムショートパンツ¥8,500／FIG&VIPER　ハット¥5,900／DURAS　ピアス／スタイリスト私物



あえてデニムコーデに合わせてこなれた大人カジュアルに

2 ファーコート

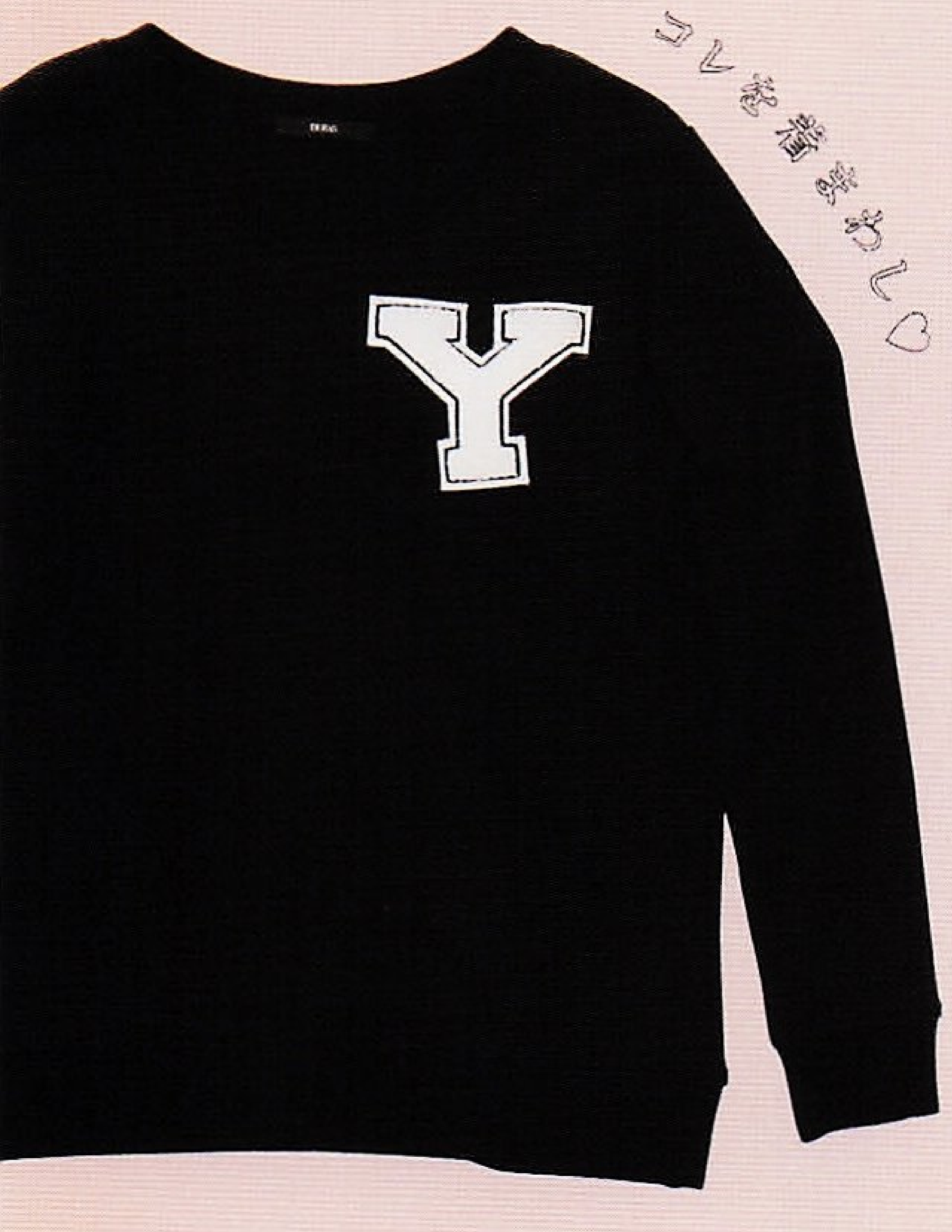
コーデが一気に華やかになるファーコートは、派手好きなお姉さんたちにはたまらないマストアイテムでしょ♡　今年っぽさを出すならノーカラーのものを選ぶのが正解です！

コレを着まわし♡



着まわしやすいのはミディアム丈のもの。淡いベージュならファーのくどい印象もナシ。ノーカラーファーコート¥16,800／DURAS

3 スウェットトップス



コレを着まわし♡

着心地も肌触りも良いこのゆるいやつ、手に取ると欲しくなっちゃうよね。着るだけで即トレンド感を出してくれるスウェットは、今季はちょっぴりかわいいレディに着こなして。

きちんと感も出るブラックをチョイス。厚みとゆとりのあるものが着まわしやすい。イニシャルスウェットトップス¥6,500／DURAS



シャツをイシして落ち着いたデイリースタイルに

パンプス×ソックスでかわいらしさをプラスするのがお姉さん流。スウェットトップス|着まわし　ストライプシャツ¥1,850、ペンシルスカート¥1,850、ロゴクラッチバッグ¥1,850／すべてスピンズ　ショートソックス<3P>¥1,000／チュチュアンナ　パンプス¥1,843／GALSTAR



白のパンツとフェミニンなアクセで抜け感を出して

地味に落ち着きがちなパンツとの組み合わせは小物で華やかに。スウェットトップス|着まわし　ハイウエストスキニーパンツ¥9,250／RESEXXY 渋谷109店　チュール付きニット帽¥4,600、クラッチバッグ¥11,000／ともにSMIR NASLI　スニーカー¥6,800／VANS（VANS JAPAN）　ピアス／スタイリスト私物



首元から見えるレースがシンプルコーデをガーリッシュに

ベーシックなデニムコーデも襟が加わることで奥行きのある着こなしに。スウェットトップス|着まわし　ハイネックレーストップス¥3,500／Luxe Rose　スキニーデニムパンツ¥1,102／GALSTAR　サングラス¥1,900／GARULA 渋谷109店

ワンピース4

合わせる小物次第で今っぽくも古くさくもなるアイテムだから、どんな服よりも今年っぽさを意識して。ワンピのテイストとは真逆のものを合わせると今年らしい着くずしスタイルが完成。



幼い印象になりがちな白ニットにはチェスターコートでかっちりさをプラス

[上]サングラスで渋さをトッピング。ニットワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店　コート¥17,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　サングラス¥1,900／RODEO CROWNS（The SHEL'TTER TOKYO）　タイツ<3P>¥1,000／チュチュアンナ



深みのある地味色ワンピはニーハイブーツでキリッと仕上げる

リュックで遊びを入れて無難さを回避。プリントニットワンピース¥4,900／oneway glamorous　リュック¥8,300／SMIR NASLI　ニーハイブーツ¥10,800／R&E　ピアス／スタイリスト私物



シフォンの甘さはボーイズアイテムで辛口に

甘いワンピもアイテム次第でこんなに新鮮なコーデに。フリルワンピース¥5,900／DaTuRa 渋谷109店　レザージャケット¥32,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥13,800／DURAS　ニット帽¥1,430、めがね¥1,850／ともにスピンズ　ソックス<3P>¥1,000／チュチュアンナ　ショートブーツ¥2,776／GALSTAR



気品のあるワンピにはピンクを合わせて鉄板モテスタイルに

ピンクだってファーコートで投入すれば媚びない甘さに。ワンピース¥6,010／RESEXXY 渋谷109店　ファージャケット¥8,500／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　タイツ<3P>¥1,000／チュチュアンナ　イヤリング／スタイリスト私物

5 ボーダーニット

春からのボーダーブームはまだまだ続く♡　寒い季節はつい暗い色を選びがちだけど今年は秋冬でも明るい色がマスト。白やグレーベースのものをセレクトしてフレッシュに！



デニムシャツをインした定番の合わせにはミニスカで若さをプラス

バッグをななめがけにすれば遊びが出て大人っぽすぎを防止。ボーダーニット｜着まわし　デニムシャツ¥8,500／DURAS　タイトスカート¥1,657、ショルダーバッグ¥2,769／ともにGALSTAR　タイツ<3P>¥1,000／チュチュアンナ　ピアス／スタイリスト私物



一気に大人度がアップする九部丈パンツでボーダーが新顔に

白とベージュでまとめればキレイ度がアップ。ボーダーニット｜着まわし　テーラードジャケット¥11,800／MIIA　タックパンツ¥6,900／SPIRALGIRL　バッグ（ショルダー付き）¥2,500、パールネックレス¥1,520／ともにスピンズ　パンプス¥5,900／REZOY



思い切った小物使いでシンプルコーデをアップデート

トレンドカラーのワインレッドは小物で大胆に使って。ボーダーニット｜着まわし　デニムパンツ¥12,800／RODEO CROWNS（The SHEL'TTER TOKYO）ショルダーバッグ¥7,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）つば広ハット¥6,900／DURAS　ピアス／スタイリスト私物



デコルテ部分が無地になっているデザインのものが今季らしくて新鮮。ボーダーニット¥5,200／EGOIST ルミネエスト新宿店

6 ミニ丈ボトムス

寒い季節だからこそミニがかわいい♡　ギャルっぽくなっちゃう、とお悩みの方。スカートならタイト、ショーパンならAラインのものを選べば簡単に大人っぽく着こなせます♡



脚の露出だけで派手な年齢だからトップスはごくシンプルなものを

飾りのないトップスを合わせることでかえって色っぽさが際立つ。タイトスカート¥5,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）トレンチコート¥9,980、バッグ¥8,000／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　ニット¥3,900／oneway glamorous　ショートブーツ¥19,800／DURAS



ゆるっとヘアやアクセのシンプルさでお姉さん感を出して

脚の露出をおさえるのもポイント。透け感のあるタイツならセクシー。ハイウエストショートパンツ¥6,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）Gジャン¥8,500、ロゴパーカー¥5,900／ともにSPIRALGIRL　タイツ<3P>¥1,000／チュチュアンナ　パールイヤリング／スタイリスト私物

7 ヒョウ柄

冬になると突然ヒョウ柄が恋しくなっちゃう♡
服でドンと着るのは今季はおあずけ。
小物でさりげなく取り入れて、シンプルなモノトーンコーデを引き立てるように使って。



グリーンとブラックのノーブルな色合いにヒョウ柄が上品に映える

ヒョウ柄を主役にするならこれくらいおとなしめの色のコーデにしたほうがあか抜ける。バッグ（ショルダー付き） ¥17,500／SMIR NASLI Gem.（SMIR NASLI） カットソー¥4,700／EGOIST ルミネエスト新宿店 ペンシルスカート¥6,900／ROYAL PARTY フリンジネックレス¥3,500／EGOIST ルミネエスト新宿店



落ち着いたモノトーンコーデをパッと華やかに見せてくれる

白のファークラッチとヒョウ柄の相性も◎。フラットシューズ¥10,800／DURAS カットソー¥4,200／EGOIST ルミネエスト新宿店 タックパンツ¥3,430、サスペンダー¥952／ともにスピンズ ファークラッチバッグ（ショルダー付き） ¥5,900／GARULA 渋谷109店 イヤリング／スタイリスト私物



スポーティーなコーデにハズしのバッグがオシャレ

べっ甲サングラスとの合わせも◎。チェーンバッグ¥3,703／スピンズ ライダースジャケット¥48,000／DURAS Tシャツ¥2,900／SPIRALGIRL ショートパンツ¥7,800、サングラス¥2,800／ともにFIG&VIPER ニット帽¥2,500／RODEO CROWNS（The SHEL'TTER TOKYO） スニーカー¥5,300／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）



レベルの高い女優帽はショーパンと合わせて脱エレガント

存在感の強い帽子にはカジュアルレディなコーデで引き算を。つば広ハット¥2,900／Merry Me! 渋谷109店 ルーズニット¥2,299／GRL ショートパンツ¥6,500、スエードニーハイブーツ¥25,800／DURAS



コレを着まわし♡

ニットコートもやっぱりライトな色が今年っぽい。フード付きならラフさもアップ。フード付きニットカーディガン¥5,700／GARULA 渋谷109店



8 ニットコート

秋口から羽織れて、サラッと気軽に着られるから1枚あると重宝するアイテム。着方によってはゆるすぎてデイリー感が強くなっちゃうからインナーはカチっと見えるものがマスト。



シャツもパンツも
引き立てつつゆるカワな雰囲気に

チェックシャツとの相性抜群。ニットがあるからこそ重ね着がかわいい♡　ニットコート｜着まわし　チェックシャツ¥3,240、Tシャツ¥1,388／ともにスピンズ　テーパードパンツ¥7,900／muse muse　ニット帽¥1,387／GALSTAR　スニーカー¥5,800／VANS（VANS JAPAN）　ピアス／スタイリスト私物



コクーンワンピをコンサバにしない
絶妙な中和アイテムに

フェミニンなワンピを頑張りすぎに見せないようにしてくれる。ニットコート｜着まわし　ワンピース¥7,900／ROYAL PARTY　ファー帽子¥3,900／GARULA 渋谷109店　タイツ<3P>¥1,000／チュチュアンナ





ベレー帽の甘さがヒールの鋭さを抑えてくれる。ブーツ|着まわし　チェスターコート¥23,000／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ハイネックニットワンピース¥6,473／RESEXXY 渋谷109店　リュック¥4,500／Ober Tashe 渋谷109店　ベレー帽¥1,572／GALSTAR



首元のつまったインナーでカジュアルさをプラス。ブーツ|着まわし　パール付きノーカラージャケット&ショートパンツ¥11,000(セット価格)／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　カットソー¥4,200／EGOIST ルミネエスト新宿店　パールピアス¥990／GALSTAR



スポーティーなコーデにこそロングブーツがかわいい♡　ブーツ|着まわし　ミリタリージャケット¥10,800、Championコラボパーカー¥6,800／ともにRODEO CROWNS（The SHEL'TTER TOKYO）　ハイウエストスキニーパンツ¥1,565／GALSTAR　ストライプクラッチバッグ¥7,400／SMIR NASLI

1足目はやっぱり黒。ガーリッシュな着こなしが好きな人はベージュも◎。スエードニーハイブーツ¥2,306／GALSTAR

9 ロングブーツ

冬のオシャレといえばコレが欠かせないという人も多いはず。脚にぴったり密着しない、履き口の広いもの。そしてレザーよりもスエード素材のものが着まわしやすくてオススメ。





オックスフォードパンプスなら
旬なラフスタイルにもしっくりくる

ネイビーと好相性。差し色になってメリハリのあるコーデに。タッセル付きパンプス￥12,000／rienda（バロックジャパンリミテッド） ドルマンニット￥7,500／DURAS デニムショートパンツ￥8,500／FIG&VIPER ベレー帽￥1,850／スピンズ



シンプルにさらりと着れば派手色もこなれ感十分

アクセなどの小物はナシ。潔くこれ1枚で着るのがうるさく見せないポイント。タートルニット￥2,390／GALSTAR ハイウエストスキニーパンツ￥5,900／GARULA 渋谷109店 キャンバスクラッチバッグ￥10,000／SMIR NASLI Gem.（SMIR NASLI） スニーカー￥5,300／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）

10 ショッキングピンク

パッと目を引くビビッドな色。ヒョウ柄に続き冬になるとよりかわいく見えるこのアイテムはコーデとの引き算が必須。自然になじませるにはその他をダークトーンでおさえて。



しっとり落ち着いた
コーデをピンクがより
艶っぽく見せてくれる

パンツ×ローヒールのデイリー感にピンクを差すのが上級技。スエードバッグ￥12,800／DURAS ムートンジャケット￥16,900／muse muse ハイネックカットソー￥2,777／スピンズ ストライプタックパンツ￥4,900／oneway glamorous クロコエナメルローファー￥9,250／RESEXXY 渋谷109店



ドレッシーになりすぎない打ち消しアイテムとMIXするのが新鮮

繊細なアクセよりも存在感の強いビジューネックレスを合わせてスパイシーに仕上げるとバランス良し。シフォントップス￥5,500／DaTuRa 渋谷109店 ニットペンシルスカート￥1,850／スピンズ ビジューネックレス￥3,900／DURAS

炭酸パックとも違う!!　とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥

O/CSHELL

オクシェル

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥　実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!!　そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧

4g×20包入り
PRICE：15,000yen（税別）
MADE IN JAPAN







【お取扱い店】

unsarto アンサルト

☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube 南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、
木 13:00～23:00、
土 10:00～19:00、
日祝 10:00～18:00
定休日／月曜、第 3 火曜

株式会社アンプリー　東京都中央区銀座 4-8-12　☎ 03-3567-8666　http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司　103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2　☎(02)2558-2269　E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

ダチュラが選ばれるのには理由がある!
ワンランク上の女に なりたいなら、ダチュラを選ぶべき!

だから DaTuRaが すき!!

女らしくてフェミニンで品があるー。
ダチュラのお洋服には、
他のブランドとは決定的に違う魅力がある。
気がつけばダチュラにハマってる。
いったい何がそうさせるのか、
夢中になってしまう理由をピックアップしました♥

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
STYLING_Mizuki Nakano
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
EDIT&TEXT_Marika Koizumi
MODEL_Rina Sakurai
THANKS_EASE



DaTuRaの ダーリンニットが 神!

記録的大ヒットを作り出したダーリンニット。
常に進化し続けるから全部欲しく
なっちゃう♥ 計算しつくされた
シルエットは神!!

華奢な体を包み込む
ダーリンニットの
新作ができました♥

ずるっと肩を落としてルーズに着るのがセクシーでかわいい♥ 中のワンピはタイトなものを選ぶのが鉄則。バブリーダーリンニットコート ¥12,000、ヴィンテージローズタンクワンピース ¥6,500、ビッグパールピアス ¥1,500、パールビジューネックレス ¥3,500／すべて DaTuRa 渋谷 109 店

DaTuRaのプリントがツボすぎる!

他にはないDaTuRaらしい柄は、とにかく盛れるって話題!イイ女に見せてくれるから、ツボすぎて色チ買いするコが続出中です♥



そこらへんの男は近寄れないオトナの高級感を香らせる

デートはもちろん、パーティーにも着ていけそうなリッチなスタイリング。オフショルで肩出して着るのが◎。フラワープリントワンピース ¥7,500、ファースヌード ¥30,000、モテピアス ¥1,200、パールバブリーウォッチ ¥15,000、ニーハイブーツ ¥9,200／すべて DaTuRa 渋谷 109 店



清楚なのにエロい♥これを表現できるのはDaTuRaだけ!

ゆったり着られるニット+シャツには、タイトなスカートを合わせてメリハリシルエットを意識。シルエットがキレイ♪ ボリュームシャツニット ¥6,900、ローズスカート ¥5,500、モテピアス ¥1,200、ネックレス ¥2,900、ニーハイブーツ ¥9,200／すべて DaTuRa 渋谷 109 店

DaTuRaのコートのこだわりがハンパない♥

ファーのボリューム感や質…。コートなのにエロく見せてくれるデザインはDaTuRaだけ。女をワンランク上げられること確実です！



落ちそうで落ちない絶妙なオフショルは目が離せない

胸の谷間を見せてセクシーに着たいコート。こんなアイテム、他にないよね！　1枚で着てワンピっぽく。オフショルバブリーコート¥15,800、巻きベルト¥3,900、ビジューピアス¥1,200、ネックレス¥3,500、ニーハイブーツ¥9,200／すべてDaTuRa渋谷109店

もこもこなのに色気をしっかり感じさせるデザインはさすが

たっぷりのファーは顔が盛れること間違いなし。ボリュームがあるのに着ぶくれしないのも、嬉しいポイント。バブリー中綿コート¥18,000、ラグジュアリービジューチュニック¥4,900、ローズビジュースカート¥5,500、ニーハイブーツ¥9,200／すべてDaTuRa渋谷109店



DaTuRaの時計がバブリーで激カワ!

DaTuRa だからできる大胆なデザインの
腕時計。アクセ代わりに使えそう。
キラキラの輝きにハートが
ワシづかみされちゃう♥

どんなときも一目置かれる輝きを放つステキなお姉さん

コレ１つでコーデが一気に華やかになる。こんなデコラティブな時計は、どこ探したって見つからないよ♥
ビジューバブリーウォッチ ¥15,000、シャギーカシュクールニットトップス ¥6,500、ネックレス ¥5,900／すべて DaTuRa 渋谷 109 店

女を上げる腕時計は全部で４種類あるので、お好みで♥

ベルトの色は黒と白。文字盤周りはパールとビジューの２種類あるよ。どれも合わせやすいデザインだから、買って損はない！　色違いで買うのもオススメです♥　（右２点）ビジューバブリーウォッチ各 ¥15,000、（左２点）パールバブリーウォッチ各 ¥15,000／すべて DaTuRa 渋谷 109 店

イイ女になるためのヒントがいっぱい！
DaTuRa クリエイティブディレクター
小松玲奈さんのブログをチェック！

DaTuRa SHOP LIST

SHIBUYA109 2F　大宮 OPA 3F　心斎橋 OPA 3F　仙台フォーラス B1F　あべの solaha 2F
横浜ビブレ 3F　名古屋丸栄 3F　天神コア B2F　近鉄パッセ 3F

DaTuRa 公式 LINE @datura-official
公式 URL http://ameblo.jp/datura-reina/

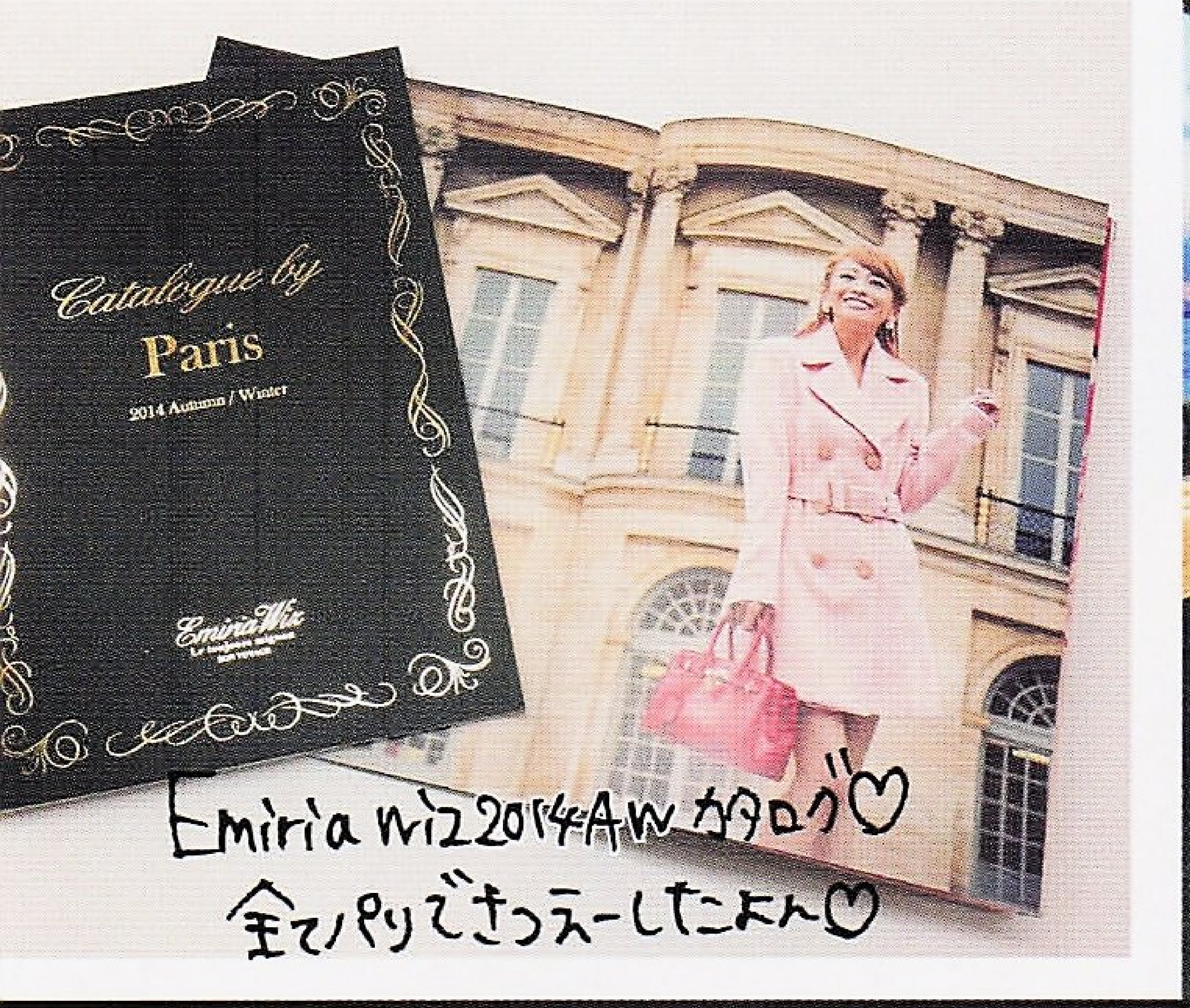

ドレスの事を考えて作られた
ドレスをひきたてる靴
Gorgeous Beautiful Lovely!!
Rechercher
ルシェルシェ
Tika
www.tika.jp
【楽天】www.rakuten.co.jp/tika
◆お取り扱い店舗様募集中◆
株式会社Tika&GROSS tel.06-6253-1870
model : Dakota Rose ちゃん♥

Emiri Private Photo Album

忙しそうに見えてマイペース。でもやっぱり忙しいえみりちゃんの、プライベートフォトをご紹介します。本人の手描きコメントと一緒に楽しんでください♥



























3号連続企画!!

ブランドプロデューサーで現役キャバ嬢モデル♡
お姉さんagehaには初登場、愛沢えみりです♡

Emiri CHANNEL

「agehaを読んでくれてたみんな、お久しぶり～♥　お姉さん読者の方は初めまして♥」。現役キャバ嬢としてテレビやアパレルでもお仕事をしてる愛沢えみりさんの近況をお見せする連載を3号限定で行います。今号はファッションとプライベートをどうぞ！

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)　**HAIR&MAKE**_Satoko Nishida(infinite)　**EDIT&TEXT**_Marika Koizumi



キラキラのビジューが輝く
ジュエリーショートダウン

ジュエリーショートダウンコート¥35,000、スキニーデニム¥12,800、ピアス¥2,700、クリスタルジュエリーパンプス¥19,200／すべてEmiriaWiz　その他／モデル私物



EmiriaWizオリジナルの
ハートジュエリーワンピ♥

ハートジュエリーワンピース¥14,200、ピアス¥2,700／ともにEmiriaWiz　その他／すべてモデル私物



女性らしく着こなせる
パールジュエリーワンピ

パールジュエリーワンピース¥15,200、ピアス¥2,700、ハイヒールオープントゥパンプス¥12,800／すべてEmiriaWiz　その他／モデル私物



1枚で華やかに魅せてくれる
ジュエリーショートファーコート

ジュエリーラビットファーショートコート¥42,000、ショルダービジューワンピース¥12,500、ピアス¥2,700／すべてEmiriaWiz　その他／モデル私物

Profile

1988年9月1日生まれの現在26歳♥ B型♥　元小悪魔agehaモデル。現役キャバ嬢モデルとしてテレビやファッションショーで活躍するほか2013年7月にアパレルブランドEmiriaWizを立ち上げる。9月に発売したフォトブックも好評で今後の活躍から目を離せない新世代ナンバーワンキャバ嬢。

着るだけでさりげなく、ワンランク上の女になる♥

Autumn collection

秋ドレスで女度をグッと上げる♥

Best7 dress



高級ライン♥高級志向の方にオススメ♥

いつもと違う爽やかカラー♥

オンでもオフでも可愛く着れる優秀ワンピ♥

同伴からそのまま出勤てきちゃう優秀ドレス★胸元のビジューで華やかさアップ♪ベルト付きペプラムワンピ♥ Sugar／￥19,500（税抜）



タータンチェックとペプラムの組み合わせが絶対可愛い♥

落ち着いたカラーで秋を感じさせる１枚♥ビビッドピンクのベルトがアクセントに♥ Jewels／￥5,537（税抜）



高級ライン♥
高級志向の方にオススメ♥
その場に花を添えるような
高級感あるフラワー柄が
上品CUTE♥

華麗なビジュー使いてエレガンスCUTE♥ツイードに上品なフラワープリントで華やかさUP♥ Sugar／￥15,800（税抜）

sugar & Jewels



トレンドをギュッと詰め込んだ贅沢な一枚♥

グレンチェックで洗練されたお洒落LADY♥

今季マストなモノトーンドレスは流行のチェック柄を選んで正解◎高めのウエストマークとペプラムてスタイルUPまちがいなし！オンでもオフでも大活躍の予感♥ ewels／￥6,463（税抜）



ホワイト×レッドのモテカラー♥

人気のペプラムで女の子度をぐんっとアップ♥

ホワイト×レッドの女の子らしい色合いに誰もが虜に♥レース＆ベルトて大人度も格上げ♥気軽に着ていけちゃう万能ミニドレス♥ Jewels／￥5,537（税抜）



秋色ペプラムを上品に着こなして♥

大人の魅力をアピール♥

フラワーレースの胸元はパール＆ビジューて上品に演出♥秋色のドレスで落ち着いた大人の女を魅せる♥ Jewels／￥6,463（税抜）



高級ライン♥高級志向の方にオススメ♥

上品にこだわる♥

花柄で可愛いＡｕｔｕｍｎドレススタイル♥

上品cuteで華やかさアップ♥オフショルだからデコルテラインがキレイに出せて女性らしさもグンとアップ♥ Sugar／￥16,800（税抜）

model.杉山佳那恵　camera.花岡直行　hairmake.丸岡あゆみ

sugar

http://www.sugar-net.com/

Jewels

http://www.jewels-net.jp/

姉ageha
1月号SNAP参加券♥
※参加者お一人様につき、一枚ご用意ください

あなたの街に
姉ageha編集部が
撮影に行きます!!

あなたも姉agehaに載るチャンス!!

3大都市 SNAP開催!!

東京 名古屋 大阪

12月6日発売号掲載

名古屋会場

2014年 10/18(土)

@名古屋 丸栄

開催時間 13時30分～17時
(入場開始13時) (受付終了16時30分)

会　場 〒460-8674 愛知県名古屋市中区栄3-3-1　丸栄3F

<会場への行き方>
地下鉄東山線・名城線
「栄」駅8番出口より徒歩3分。

MARUEI SAKAE



<参加条件>
姉ageha11月号についているスナップ参加券をお持ちいただくか、当日名古屋 丸栄にて3,000円（税込）以上お買い上げのレシートをお持ちください。

大阪会場

2014年 10/19(日)

@心斎橋OPA

開催時間 13時30分～17時
(入場開始13時) (受付終了16時30分)

会　場 〒542-0086 大阪府大阪市中央区西心斎橋1-4-3　心斎橋OPA　本館11F OPAギャラリー

OPA 心斎橋

<会場への行き方>
地下鉄御堂筋線・長堀鶴見緑地線
「心斎橋」駅7番出口直結。



<参加条件>
姉ageha11月号についているスナップ参加券をお持ちいただくか、当日心斎橋OPAにて3,000円（税込）以上お買い上げのレシートをお持ちください。

東京会場

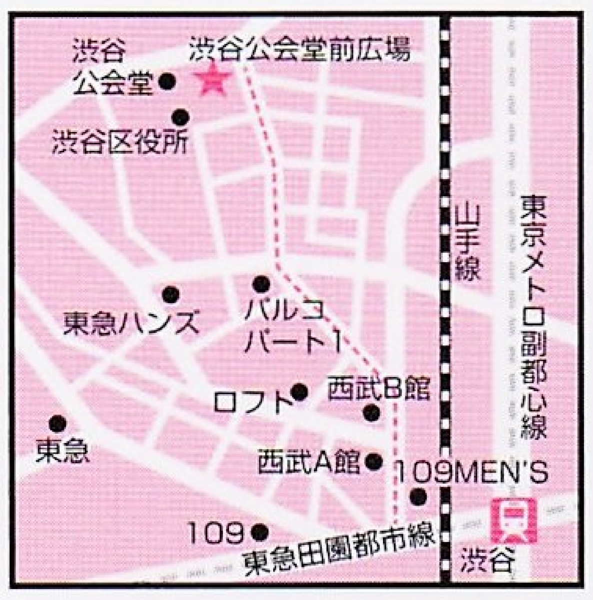
2014年 10/26(日)

@渋谷公会堂前広場

開催時間 12時30分～16時
(受付開始12時) (受付終了15時30分)

会　場 〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町1-1　渋谷公会堂前広場

<会場への行き方>
「渋谷」駅ハチ公口から徒歩13分。西武と109MEN'Sの間の坂を上がり、神南1丁目の交差点を左ななめ方向へ。勤労福祉会館前交差点、宇田川町交差点を過ぎたら左方向です。渋谷区役所が手前にあります。



<参加条件>
姉ageha11月号についているスナップ参加券をお持ちください。

※小雨決行。当日天候が不安定な場合は、姉ageha公式Facebook(https://www.facebook.com/aneageha)にて開催の有無をお知らせします。

3会場共通★ ご参加にあたって

1. **冬服全身コーデでおしゃれをして来てください♥**
2. **ヘアもメイクもばっちりで来てください♥**
3. **この号の参加券を切り取ってお持ちいただくか、大阪&名古屋会場は会場のお店で3,000円（税込）以上お買い物をしたレシートが参加券になります。**
4. **当日は誌面企画アンケートにもご協力いただきますので、筆記具を持参してください。**



今号表紙のポスターが会場の目印です♥

※参加券は参加者お一人様につき、一枚必要です。
※年齢制限はありません。
※撮影後編集部にて精査の上、合格者のみ掲載します。
※掲載号は2014年12月6日発売の「姉ageha１月号」です。
※混雑状況によっては、撮影できない場合もございます。あらかじめご了承ください。

「姉ageha」3大都市SNAPに関するお問い合わせ
姉ageha編集部 03-6265-8583
(平日13時～19時)


Wish you a ver scary Halloween...
HAPPY HALLOWEEN
Trick or Treat
ハロウィンの流行が本格化♥
センスの光るコスプレで出かけよう♥
小悪魔キュートなデビル♥
Red Devil
Black Devil
CodyNate 3SET
6,980yen
3点セット内容
ワンピース
カチューシャ
羽根
小悪魔 cute な SEXY デビルで誘惑♥誰もが虜になる事間違いなし♥
sugar & Jewels
New Collection


Female nurse
I would like to be lovely
■ナース（左）
4点セット内容
┣ワンピース
┣キャップ
┗インナー ×2
フロントボタン × 大きな襟が可愛い♥前開きナースワンピ♥
6,980yen
■ナース（右）
3点セット内容
┣ワンピース
┣キャップ
┗ベルト
胸盛りバッチリな白衣の天使♥ベアミニタイプのセクシーナースワンピ♥
5,980yen


夢の国のヒロインに大変身♥
■2点セット内容
┣ワンピース
┗カチューシャ
大きなドットが目を惹く♥Aラインワンピースで可愛らしさ演出♥夢の国のヒロインコスプレセット♥
CodyNate 2SET
5,980yen


セクシータイトバニーで魅せる♥
CodyNate 5SET
■5点セット内容
┣ワンピース
┣カチューシャ
┣エリ
┣カフス
┗しっぽ
5,980yen


Is there an demand?
可愛さ満点メイドで誘惑♥
■4点セット内容
┣ワンピース
┣カチューシャ
┣ブローチ
┗腕輪
胸元のリボンで可愛らしさをアピール♥程よい露出で大人の色気も放出♥
CodyNate 4SET
5,980yen


Can I join you?
■囚人（左）
4点セット内容
┣帽子
┣トップス
┣インナー
┗スカート
■囚人（中）
3点セット内容
┣帽子
┣トップス
┗パンツ
PARTY NIGHT
5,980yen
69713
■囚人（右）
4点セット内容
┣帽子
┣トップス
┣インナー
┗スカート

AUTUMN ➡ WINTER
HAIR ARRANGE STORY

けいこ×キュート♡

SPEEDY ARRANGE

5分でできる時短アレンジ♥

自分の時間がない中で全部巻くようなアレンジは時間がかかるもの💧 簡単なのに凝って見えるモノだけ紹介!

こんな人にオススメ!!
- ♥ボブ～セミディの長さ♪
- ♥ママで朝、時間がない!
- ♥手抜きには見せたくない!

てきとー具合がおしゃれに見える
ハロウィンのホムパ用アレンジ♥

専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ



HOW TO



1 トップのサイド寄りの髪を分け取り、後ろ向きにねじるよ★ その毛束に近くの毛を足してねじり…を耳上まで繰り返す♪

2 ねじった毛束を耳後ろの位置にピンで固定するよ♥ 崩れないように片手で毛束を押さえながら、前側の毛を引き出す😊

3 後ろの髪を左右の耳をつなぐラインで上下に分けて、後頭部あたりからゆるく三つ編みに! 毛先はゴムで結んでね😊

4 三つ編みをくるりと丸め、後頭部の毛の中に入れ込んだらピンで固定するよ♪ 下からぐっと挿し込むと適度な盛りが作れる😊

5 32ミリのコテで残った髪をランダムに巻いていく! 巻きにくい後ろの毛は毛先だけでもOK✧ 適当なカールが程よい印象に♥

POINT!
全部巻かなくても
えり足だけ
巻けば時短♥



1 “クロワッサン風ねじりヘア”

毛先だけ巻いてトップに立ち上がりを作っておけば、全部巻かなくてもエアリーな雰囲気が簡単に出せるよ😊

ラメ混ニット¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

雰囲気別 ヘアアレンジ STORY♥

ママでボブ! ロングでエクあり! 地毛ロング!
の3人で魅せる実用的アレンジ!

アラサーになってやりたい髪型が見つからないお姉さん、必見です♥
長さやテイスト別に、3人のお姉さんがシチュエーションに合わせて今日から使えるアレンジを紹介♥ 秋冬のヘアアレンジ物語のはじまりはじまり✧

PHOTO_Kousuke Nakashima(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



ママ友とのカフェランチではハンサムなアレンジで差をつける♥

2 “アシメタイト仕上げ”

前髪をブローする時間がナイ！というときに最適♥　ウェットな質感のジェルを使うだけで、手抜きなのにトレンドを取り入れた印象に✧

アンゴラニット¥7,900／DURAS

How to



1 ウェットタイプのジェルを手になじませ、前髪をかき上げる★　サイドは耳後ろに向けてタイトにまとめるよ♪



2 右サイドを外向きにねじって耳後ろにピンで留める★　1回ねじっておくだけでも髪が耳から落ちにくくなるよ！



3 片手で前髪をかき上げておき、根元にスプレーをして立ち上げをキープ！　毛先はなりゆきでラフに仕上げて😉

POINT!
ウェットなかき上げ前髪にすればブローする手間がはぶける♥



園行事に参加するときはアップできちんと感を演出するの✧

3 “裏編み込みアップ”

編み目がくっきり見えるので巻いてないのにとってもガーリー♥
きちんと見せたいときに便利なアップは覚えておいて損はナシ✧

襟付きニット（パールネックレスとセットで）¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

How to



1 全体を後ろで2つに分けてダッカールで仮留めしておく★　トップから耳上あたりまで裏編み込みにしていくよ♪



2 耳下から毛先は三つ編みにして、毛先をゴムで結ぶよ！　編み目から少しずつ毛を引き出してこなれた印象に♥



3 反対側も同じように編み、毛先をえり足でピンで留める✧　耳後ろのシルエットがゆるめだとよりガーリーな印象に♪

POINT!
忙しいときこそ時間がかかる巻きをはぶく！

ハイネックニット×ジャンスカ（セットで）¥7,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店



3人の子供と旦那サマとのおでかけはアクティブに動けるポニーテール！

4 “ニュアンスポニーテール”

ひとつ結びじゃ普通だし、ラフにするのも難しい💧　サイドを三つ編みすれば巻かずにニュアンスが出せるよ😉

How to



1 耳より前の髪を残し、後ろの髪を少し低めの位置にポニーテール♪　トップから少し毛を引き出して盛りを作る！



2 ①で残した髪を、左右それぞれでゆるい三つ編みにする♥　毛先をポニーテールの結び目に巻きつけてピンで固定★



3 ワックスを前髪とポニーの毛束にもみ込む😉　髪質が柔らかい場合はコームで逆毛を立ててくしゃっとさせて！

POINT!
サイドの三つ編みでコテを使わずしてニュアンスを出す♥

Keiko's BASIC STYLE



長さ／サイド33㎝、バック30㎝。毛量／多い。髪質／固め。広がりやすいけど、カールがつきやすいので巻くときは扱いやすい♥

UTUMN→WINTE
HAIR

早紀×ベーシック♡

BASIC ARRANGE

大人のフェロモン醸し出すベーシックアレンジ♥

派手にはしたくないけどシンプルすぎて盛れないのもちょっとね…◊ 色気も出せるベーシックアレンジをご覧あれ♥

こんな人にオススメ!!
- ♥基本をおさらいしたい!
- ♥難しいアレンジは苦手!
- ♥イタくないフェロモン出したい♪



手触り抜群の柔らかカールならアラサーにぴったりハマる☺

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

ビジューカーディガン¥6,900、チェックタイトスカート¥4,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店

CURLY HAIR

BASICアレンジ1
ゆるMIX巻き♥

顔周りを外巻きにすることで、耳下の内巻きとカールが重ならず、顔周りがキレイに見える♪ 大人はカールのバランスがカギ!

コテはコレ♥
巻きつける毛量によって程よいカールや大きめのカールが作りやすい。32ミリのコテ／ヘアメイク私物

HOW TO


1 巻きが取れやすく熱からのダメージを守りたい、アゴ下から毛先を中心にカールローションを4～6プッシュ♪

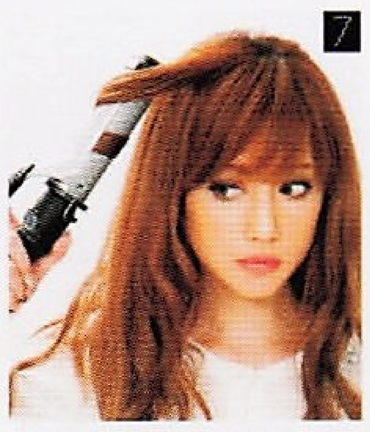

2 カールローションを吹きかけた部分をクッションブラシでとかしていくよ★ エクステに浸透しやすくなる♥


3 えり足の毛束から巻いていくので、左右の耳をつなぐラインでブロッキング! 上の髪はダッカールで仮留め。


4 4等分して前2つを内巻きに、後ろ2つを外巻きに♥ 毛先は数センチ逃がしておくとキレイなカールが作れる☺


5 耳上ラインの毛束を同じように巻き進めた状態♪ 毛量が多くなるので6等分くらいすると巻きやすいよ✧


6 トップをハチのあたりで上下にブロッキング! 後ろに向けてV字にすると毛量のバランスがちょうどいい♥


7 ④と同じように巻き進めたら、顔周りの毛を外巻きにする★ 内巻きのカールと絶妙に重なって顔周りが華やかに♥


8 クッションブラシで毛束をとかして地毛とエクステのカールをなじませる✧ 柔らかい巻きに仕上がるよ☺

HOW TO



1 ヘアリスのアイロンを閉じてざっくりと髪を巻きつけるよ★ 毛先を逃して毛束の中間あたりまで巻いて全体をMIX巻きに♪

2 全体の髪を耳ラインで上下に分けたら、トップの髪をまとめてサイドに寄せながらねじる☺ 耳後ろあたりにピンで固定!

3 下半分の髪を左右2つに分け、左サイドの髪をまとめて下から上にねじりあげていく♥ ②と同じ位置にピンで留める♪

4 ねじった部分を押さえて崩れないようにしながら、トップの毛を少し引き出すよ★ 控えめな小盛り程度が今の気分!



コーディネーターはうなじを見せた程よいフェロモンで愛をゲット♥

シフォン×ツイードライクワンピース¥7,250／Delyle NOIR 渋谷109店

ONE SIDE

BASICアレンジ2
サイド寄せ♥

ロングのサイド寄せは全部まとめようとするとピンを留めにくい◊ トップでサイド寄せの土台を作っておくと崩れない!

コテはコレ♥

ワンタッチボタンで温度調節可能。2wayで使用できる☺ ロール＆ストレートアイロン¥3,980／ヘアリス

エクステの持ちをキープする大事なコト♥

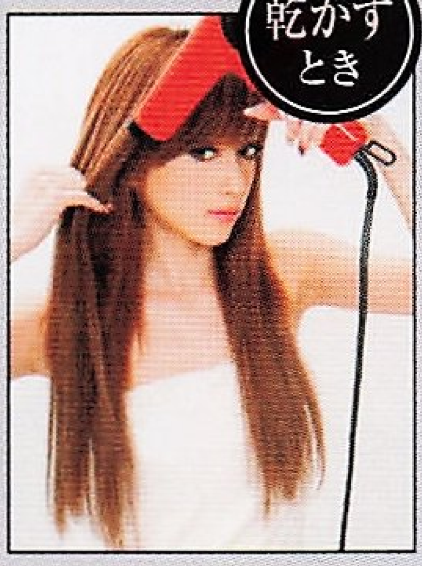


洗うとき

トリートメントをつけてから洗う！

エクステ部分にトリートメント♪

エクステは泡がつたう程度で汚れが落ちるため、粗めのクシで絡みをほどきトリートメントをなじませればOK。



乾かすとき

ドライヤーを上から下へあてる！

タオルドライ後に指を通しながら!

洗い流さないトリートメントをなじませ、指を通しながらドライヤーの風を上から下にあてると絡みにくい😊



寝るとき

ゆるく三つ編みして寝る！

三つ編みにしてダメージ回避😊

下ろしたまま寝ると乾燥して絡みやすく、摩擦がダメージにつながる💧　ひとつか2つの三つ編みが◎♪

How to



1 髪をひとつにまとめ、高い位置にポニーテールに！　ある程度ゴムで結んだら最後は毛束を通しきらずに輪っかを作る✧



2 ①で作った輪っかを指でつまんで無造作にさいていく★上下左右に広げていってゆるいお団子の状態にする♪



3 広げた輪っかにUピンを通し、形を整えながら留めていく♥崩れ落ちるくらいのラフさを演出するほうがかわいい😊



防寒対策ばっちりでかわいいアップはほっこりスケートデートがお似合い♥

UP HAIR

BASICアレンジ4

アップヘア♥

お団子を作るよりも簡単でおしゃれ！　スヌードやファーティベットを身につける機会が多いこれからの季節にオススメ♥

裾フラワードルマンワンピース¥7,500、ぬいぐるみスヌード¥4,900／ともにDaTuRa渋谷109店



カジュアルなドライブデートはガーリーな編み込みで攻める♥

レース包まれニット¥7,900／DaTuRa 渋谷109店

Saki's BASIC STYLE



長さ／地毛48cm、エクステこめかみから55cm。毛量／多め。髪質／固め、少しクセあり。エクステは地毛となじませるために40本😊

BRADE

BASICアレンジ3

編み込み♥

トップを太めの編み込みハーフアップ風にすると大人っぽい印象に😊　程よいスイート感が出るのでアラサー世代にぴったり✧

How to



1 顔周りや前髪を残し、生え際に沿ってトップから耳あたりまで編み込み😊　耳から毛先は2〜3回ほど三つ編みに♪



2 編んだ毛束を後頭部にピンで留める！　反対側も同じように編み進め、同じ位置にピンで固定しハーフアップ風に♥



3 編み込みの毛束を少し引き出しゆるめの印象に😊　下ろした毛束は32ミリのコテでランダムに巻いて仕上げる♪

AUTUMN ➡ WINTER HAIR

佳那恵×トレンド♡

LADY ARRANGE

トレンド感のあるレディアレンジ♥

ヘアアクセをつけなくてもサマになる✧ そしてキメすぎないのにかわいい、男女ウケ抜群のアレンジをたっぷりと！

こんな人にオススメ!!
- ♥お洋服に合わせたヘアにしたい！
- ♥こなれて見せたい！
- ♥ワンランク上に見せたい！

HOW TO



1 前髪を多めに残しておき、低めの位置にひとつに結ぶよ★ 根元側をざっくり2つに分けてドーナツ状に！

2 下から指を挿し込んでひとつ結びの毛束をドーナツ状の穴に通す♪ サイドがゆるんでいても気にしないでOK😊

3 毛束を2つにさいて左右に軽くひっぱる！ ゆるんでいたサイドがキュッとしぼられ程よいニュアンスが出る★

4 残しておいた前髪を片サイドに流し、上向きにゆるくねじるよ♥ 毛先をくぼみに押し込み、ピンで固定する♪



男女が集まるおうち鍋パは色気とこなれ感で一歩リード！

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

ビジュー付きニット¥6,500／DURAS ピアス／モデル私物

Side



Back



1 “ひとつに結んでくるりんぱっ”

気合いが入ってないのにかわいい♥がテーマ😊 前髪の柔らかい立ち上げやサイドのルーズ感を大事にするよ♪



突然の会食に誘われても対応可能なフェロモン放出クラシカルアップ♥

ヴィンテージフラワーオフショルトップス¥6,010、ベルト付きハイウエストタイトスカート¥6,010／ともにRESEXXY 渋谷109店

Side



Back



2 “三つ編み編んで即席アップヘア”

優しく顔にかかる前髪や、少し崩した三つ編みの抜け感が女度をアップ♥ 急なお呼ばれやちょっとしたパーティーに✧

HOW TO



1 トップと前髪を多めに残し、片サイドに寄せておく♥ 他の髪を左サイドに寄せて耳後ろから三つ編みにする♪

2 三つ編みの根元を押さえながら、耳後ろを通してトップへ持っていく★ 毛先をピンで留めて固定しておくよ！

3 編み目から毛を少しずつ引き出してラフな印象に♥ 編み目の外側を引き出すとバランスがちょうどいいよ😊

4 前髪の毛流れを整え、おでこに沿ってラウンドさせる。毛束の中間くらいからねじり後頭部にピンで留める！

アレンジ上手になるために大事なコト♥

ねじった束にピンを垂直に挿してぐいっと束の中に入れ込むと崩れない！



1 まずねじった毛束の最終地点に対し垂直にピンを置くよ♪ ピンの長いほうで地肌側の髪をすくっておいて★

2 ピンの先端を支点にして、ぐるっと方向を回転させてねじった毛束に対して平行にし、そのまま奥まで挿し込む！

編んだ部分は外側を横に広げて内側を上に引き出すと立体的に！



1 まず編み目の外側を少しずつつまんで横に引き出す♪ 引き出す位置は交互にすると全体のバランスが良い感じに😊

2 編み目の内側を少しつまみ、上に向けて引き出していく♥ サイドと上にアーチができて上級者っぽい仕上がりに✧

立ち上げ前髪とふんわり巻き髪で休日も抜かりないお姉さん♥

“アンちゃん風前髪カール”

流れ落ちた前髪をこめかみあたりでキュッとくびれさせるとアンちゃん風♥ 女子ウケ抜群の最旬巻き下ろし

3



パールニット¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店 パンツ／モデル私物

Side

Back

How to

1



前髪の根元を水で少し濡らし、手ぐしでナナメ後ろに引っぱりながらドライヤーでブロー♪ 立ち上げのクセをつける♥

2



前髪をざっくりと分け取り、32ミリのコテで外巻きに★ 目の横くらいにひとつ目のカールがかかるのがベスト✧

3



全体はゆるいMIX巻きにするよ！ 大きいカールを作りたいので、ざっくりと分け取りランダムに巻いていってOK

4



ワックスを両手になじませて、前髪をかき上げて毛流れを整えるよ！ サイドは耳にかけてタイトにまとめておく♥

How to

1



前髪をざっくりと取って毛束をねじる♥ おでこで押さえながらやると前髪の立ち上がりが作りやすい✧

2



毛先まで後ろに向けてねじり進めるよ！ 後頭部の位置までねじったら、ピンで留めて固定しておく

3



ねじった部分から少しずつ毛を引き出して整える★ 全体は32ミリのコテでゆるいMIX巻きに仕上げる♪

Side



Back

彼に夢中になってほしいから♥
記念日ディナーはゆるふわに♪



ツイードワンピース¥7,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

4

“ゆるねじり前髪のガーリーアレンジ”

普通の巻き下ろしじゃ色気がないし、前髪立ち上げたら強めになっちゃう♢ スイートな日はゆるめの前髪アレンジで特別感を✧

Kanae's BASIC STYLE

長さ／サイド、バックともに60㎝。毛量／少し多め。毛質／固さは普通で直毛。エクステなし。ベージュ系のグラデカラー♪

ラフなファッションのときほどハマる力の抜け具合が絶妙な外国人風♪



フェザーヤーンニット¥6,473／RESEXXY 渋谷109店

“クセ毛風ウェーブヘア”

5

おうちデートも気を抜きたくないよね 。クセ毛風ウェーブなら甘さもスパイスも両方効かせられる♪

Side



Back



How to

1



前髪とトップの毛をざっくり取ったら、38ミリの太めのコテを平行に持って髪を挟み、毛束を内側に巻くよ♪

2



髪の挟み方を変えて中間あたりを上向きに巻く★ 引っぱるとカールがつぶれるので、少し毛を浮かせながら。

3



毛先まで①～②を繰り返してウェーブを作るよ 毛先は少し逃してクセをつけ、程よいニュアンスを出す♪

4



同じように全体にウェーブを作ったら、クッションブラシで表面をやさしくとかす♥ クセ毛風に仕上がる✧

Cost Performance いいね! 1

365日美肌でいたいから抜かりなく✧ スキンケア

毎日使うからこそ、高いものばかり使っていられない！　安くたって効果は抜群です✧

パルフェタムールのハンドクリーム

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

優しい香りが続く女のコらしいハンドクリーム✧

見た目もかわいいし、ちゃんと潤うのにベタベタしない優秀クリーム♥　ふんわり甘い香りが続くから、いい気分に浸れるのが◎✧



LuLuLunのパック

歯科医療事務育休中(31歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

朝晩使っても気が引けないたっぷりサイズに感謝✧

私は普段42枚入りを使ってるよ♥　1日2枚使ってるけど1ヶ月弱もつという驚異的なコスパ(笑)。しかも、お肌もしっかり潤うの✧　優秀です



（上から）フェイスマスク 青のルルルン2S（32枚入り）¥1,500、白のルルルン2S（32枚入り）¥1,500、ルルルン4S（42枚入り）¥1,500／すべてグライド・エンタープライズ



PLANTE SYSTEMのふきとりクレンジング

主婦（28歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

防腐剤フリーで不純物ナシ✧お肌に優しい♥

ピンクのキャップが敏感肌用で、白いキャップがすべての肌用♥　洗い上がりもつっぱらないし、お肌がヒリヒリしないのが魅力。メイクもするっと落ちる♥



ケープ フリーアレンジ

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（28歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

湿度の高い日でも巻き髪しっかりキープできる♥

ドラッグストアで買えるから手軽やし、安いのにキープ力がしっかりしてる✧　カールの立体感もちゃんと残るから愛用して使える



モイストエンジェルスキンエッセンス

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

お肌にハリが欲しいときに欠かせないアイテム✧

スキンケアの最後に塗るよ。マリンプラセンタとかが入ってて、細胞レベルでお肌をリフトアップしてくれるらしい✧たるみが気になる部分にON。



無印良品の化粧水

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

あんまり知られてないけど実はめっちゃ優秀な化粧水♥

メイクさんに教えてもらって使ってみたら、超敏感肌の莉菜の肌も調子がよくなっていったというアイテム♥　700円くらい✧



100均のこんにゃくスポンジ

RUNWAY channelブロガー（28歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

普段の洗顔にプラスするだけで肌がすべすべに✧

ドラッグストアとか自然派化粧品のお店で売ってる「こんにゃくスポンジ」が100均で買えるなんて嬉しい✧　安いからケアが続く♥

だからこそ分かる！アイテム36♥

オトナになるにつれてアンチエイジングしたり結婚したり、どんどん出費がかさむのが現実💧　少しでも安くて良いアイテムを使って、お財布に優しい暮らしをしたい♥　同じ想いを抱えるお姉さんたちが集まって、コスパの良いアイテムを持ち寄りました♥

PHOTO_Fumitaka Kusumi
EDIT&TEXT_Marika Koizumi
THANKS_EASE

いろんなアイテムを試して失敗してきたお姉さん世代
絶対損しない神アイテムをリストアップしました♥ コスパ



ニベアクリーム

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

マッサージクリーム代わりから保湿まで使える✧

普通に保湿のために顔に塗ったり、お風呂でパックみたいにして使うことも 毛先のケアとして使ったり、とにかく万能だよ✧

専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

安いのに、しっかり潤う✧ ずっと使える定番アイテム♥

ドラッグストアで買えてリーズナブルな、おなじみニベアの青缶✧ 去年は、ひと冬で一缶もちました♥ コスパ優秀ですよね✧



ダイソーのシリコンパック

美容通販会社代表&木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都） 独身・子供なし
木村美和子先生

普通のパックの上に重ねると浸透力がアップする優れもの♥

シリコンでできてるから、何回でも使えるの パックの上に重ねると乾きにくくなって美容成分がより浸透しやすくなるという便利なアイテム✧

RUNWAY channel ブロガー（28歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

耳に引っかける部分があるからパックが落ちてこない✧

繰り返し使えるなんて経済的！ ママの強い味方♥ 他のことやっててもパックが落ちてこないから、忙しい朝でもパックしやすくなりました✧



100均のかっさプレート

RUNWAY channelブロガー（28歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

エステや高い美容液もいいけど日々のケアも大✧

たまに行くエステとかはお金がかかるぶん、毎日のセルフケアは安く済ませたいよね♥ かっさプレートって色々あるけど、コレが最安値だと思うよ✧





Blanc Pur100

広島の看護学生（29歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

乾燥が気になるこれからの季節にピッタリなアイテム

顔はもちろん、体や手もパックできるのが嬉しい♥ 100秒パックしたら洗い流すだけで完了！ お肌にたまった汚れがスッキリ✧

オルビスのクレンジング

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

少しの量でメイクオフできるからW洗顔不要

メイクはしっかり落ちるのに、洗い上がりはつっぱらない♥ ジェルだから、こすっても肌に対して摩擦が少なくすむのもいいポイント♥



ビオレU うるおいミルク

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

ポンプ式だから使いやすいというのもポイント♥

ボディミルクって安いのから高いのまでピンキリやけど、これはドラッグストアで買えて安いのに、高いクリームと同じくらい潤う♥





病院のナジフロローション

肌荒れに困ったときは皮膚科に頼るのが賢い✧

病院でもらうものだから、保険が効いてすごく安く買える✧ ニキビに塗るとすぐ治るの！ ちょっとで効くから長持ちするし優秀

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（28歳／大阪府） 独身・子供なし
まなかさん

Cost Performance いいね! 2

今どきコスメは安くても発色抜群✧ コスメ

安いからって侮れない！ ハイブランドにも負けない発色のものは、こんなにあります♥

マジョリカ マジョルカのアイシャドー





京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ（27歳／京都府）
独身・子供なし
百合華さん

4色とも使える色だからムダのない感じが◎✧

愛用してるのはジュエリングアイズBR792♥ ドラッグストアで1,000円未満で買えるのに発色がいいの☺ ラメ感もちょうどいい♥

MISSHAのBBクリーム





専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

薄づきなのにカバー力抜群なんてめっちゃ使える✧

とにかく伸びがいいから、一度に使う量がめっちゃ少ない☺ これとコンシーラーとクリアラストだけでベースメイクが完成するから楽ちん♥

下地としても使えるから便利♥ ミシャ BBクリーム UV¥2,388／ミシャジャパン



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都） 既婚・子供なし
水野祐香さん

発色のよさがハンパない！ 3色ともヘビロテ中✧

なめらかな塗り心地で、発色も抜群✧ リーズナブルなのにパーフェクトな使い心地で優秀♥ そこらへんのハイブランドのコスメに負けないよ☺

Candy Dollのチーク



少しのせただけで、しっかり色づくから優秀♥

ほんの少しの量で、キレイに色がのるの✧ おかげで全然パッケージの底が見えない(笑)。メイクさんもよく使ってるし、人気だよね☺

歯科医療事務育休中（31歳／東京都） 既婚・息子1人
古橋綾香さん

Candy Dollチークカラーデュオ各¥1,400／すべてT-Garden

CANMAKEのリップグロス



（右）キャンメイク ステイオンバームルージュ各¥580、（左）キャンディラップリップ各¥580／すべて井田ラボラトリーズ



主婦（28歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

ハイブランドのものより発色がいい気がする✧

うるうる感がちょうどいいし、発色もキレイ☺ 安いから惜しみなく使えるのも嬉しいポイント♥ リップ類は安くても問題ないって思うようになった♥

VISEEの口紅



イヴ・サンローランのジェルライナー



使い始めて1年くらいたつけどなくならない♥

するする伸びて描き心地がなめらか✧ だからなのか、もちがめっちゃいい☺ 深みのあるブラックもいい感じだし買ってよかった♥

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

ケイトのメイク直しクリーム





銀座某店勤務（26歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

ファンデを塗り重ねるより自然でキレイに仕上がる☺

ドラッグストアで1,000円くらい♥ メイク崩れが気になる場所をティッシュオフして上からこのクリームを塗るだけ☺ 全然浮かないの♥

Cost Performance いいね! 3

雑貨・その他

普段の生活に役立つアイテムをピックアップ

暮らしの中で何気なく使うものだからこそ、ひと工夫して上手にやりくりしたいものだよね♥

トリュフ塩

夜のお仕事お休み中
(34歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

コンビニのお弁当に入れるだけで味が変わるの✧

2,000円くらいするんだけど、ちょっと入れるだけで何でもおいしくなるからやめられない✧ 1つ持ってて損はない便利なアイテム。



フライングタイガーのペーパーナプキン&メモブロック

色や柄がかわいくて♥パーティーに使えそう✧

北欧の雑貨店だけあって、日本にはないようなデザインのものが豊富♥ それでいてプチプラだから嬉しいよね☺ 色、柄違いで買ってもリーズナブル♥

ライター&TOKYO NADESHIKO ブロガー (34歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん



ウェイパァー



専属モデル (30歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこさん

料理にしっかり味がつく魔法みたいな調味料♥

お料理にちょっと入れるだけで、かなりおいしくなるんです✧ 濃いめだから一度に使う量も少しでOK♥ とっても経済的です✧

激落ちシリーズ

銀座某店勤務
(26歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

洗剤をつけなくても汚れが落ちるから楽ちん & 経済的✧

スポンジをちぎって気になるところをこするだけでOK。スポンジは小さくちぎっても余裕で汚れが落ちるから、1つ買っておけば大分もつんだよね☺



豆苗



トリマー
(27歳／兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

使っても再生するから無限に食べられるの☺

根元を数cm残しておけば、数日でまた伸びてくるから一度買えばずっと食べられる☺ 炒めたりスープに入れたり、なにしてもおいしいから使える✧

ウタマロクリーナー



北新地バニラ勤務&アパレル会社社長 (28歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

家中の汚れがコレ1本でスルスル落ちるねん♥

水アカ、窓ガラス、キッチンや床…水ぶきできるところだったら、どこでも掃除できる♥ 汚れがスルッと落ちるから掃除時間の短縮に♥

メイベリンのボリュームマスカラ

専属モデル (29歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

まつげに理想のボリューム感が出せる最強のプチプラコスメ♥

キレイなボリューム感が出せて優秀✧ 全然落ちないからパンダ目にもならないし、時間がたってもキレイな目元をキープできる嬉しいアイテム☺



ダイソーのリキッドアイライナー



ハネ上げラインもキレイに描ける優秀品だよ✧

いつから使い始めたか分からないくらい長持ちしてる(笑)。筆先も程よい硬さで描きやすいよ☺ とても100円とは思えない仕上がり♥

主婦 (28歳／東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

エテュセのBBクリーム



イベントコンパニオン
(29歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

ドラッグストアで手軽に買えるのもポイント高い✧

1,000円くらいで買えるのに、使ってる成分が良くてgood♥ 伸びもいいから少しの量でOK♥ ベースにしても、ファンデとして使ってもよさそう。

NARSのデュオアイシャドー

専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

ハイライトと締め色両方入ってお得✧

定番で使える2色が入ったシャドー✧ 1年以上使ってるけど、まだまだ残ってる☺ まぶたにのせた質感もキレイだから、本当に使えるアイテム♥



落ちにくい
アラサーの体型が

それとも短期間で楽しくダイエット!?
でグラマラスBodyに♥

ツラくてしんどいファスティングのイメージをぬぐい去り、体の中からキレイを目指すファスティングサポート食品「ツーデイズグラマラス」が登場♥ ツラい思いをせずに、健康的でキレイな体を手に入れましょ♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



1袋あたり70.5kcalと
美味しいのに低カロリー♪
かわいいパッケージで
ツラいダイエットも
Happy♥

お姉さんのダイエット事情をリサーチ★

ダイエットしてもだいたい続かない！（あきなさん・25歳）

ジムとかめんどくさいしキツいのはイヤ。（やよいさん・30歳）

断食したら肌がボロボロになりそう…（みちよさん・28歳）

自分の好きなときに無理なくやりたい！（わかなさん・34歳）

身体の内側からキレイになりたい！（みどりさん・32歳）

\\ そんなお姉さんに大NEWS♥ //

2Days Glamorousでダイエットしながらキレイを目指そう♥

ツーデイズグラマラスはファスティングと聞いてイメージする、ツラい、キツいの心配がないのです♥ そのヒミツをご紹介♪



果汁10%でフルーティなグレープフルーツ味★

ヒミツ2 1日置き換えるだけでコラーゲンが24,000mg 摂取できる!

市販のものは高いもので約20,000mgのところ、1日の摂取目安量を24,000mgと含有量が圧倒的！ またコラーゲン特有の臭いがなく、体への吸収が高い上級品のコラーゲンを使用するなど質にもこだわってます♪

ヒミツ1 1日3食置き換え×2日間でリセット!?

ファスティングはダイエットの目的もあるけど、本来は体内環境をリセットするために行うもの。美容成分やビタミンを摂取しながら、レタス8個分もの食物繊維で胃や腸に残ったものを流し、メリハリボディに★

ヒミツ5 外出先でも置き換えできる!

置き換えダイエット食品の多くは混ぜたりシェイクしたりと外出先での作業が面倒！ ツーデイズグラマラスならコップもお皿も必要なく、キャップ付きで持ち運びに便利♢

ヒミツ4 ビタミン含有量がとにかく多い!

ビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、ナイアシン、葉酸、パントテン酸の11種類をたっぷり配合。その内8種類は食事摂取基準を大幅にカバーし、他でビタミンを補う必要ナシ♪

ヒミツ3 栄養バランスのいいユーグレナが501mgも配合!

ユーグレナ ミドリムシ euglena gracilis

たくさんの栄養素がバランスよく含まれているユーグレナ★ その成分をなんと501mgも配合♢ 高配合の商品にしかつかないマークもしっかりついているので安心！



ダイエットを挫折した人や運動嫌い、食べるのが大好きな人にオススメ！

とある取材で消化器系の先生に話を聞いたところ、人が食べ物を摂取して排出するまで最長2日かかること、ファスティングはダイエットの他に美肌や健康にもイイと聞き、2日間でできるファスティングサポート食品を作ろうと決めました。私は毎日の食事制限ができないタイプでガマンもしたくないので、短期間でノンストレスのファスティング食品を目指すことに。しかし、市場リサーチすると市販のものは美味しくなくて…。自分が口にするものだから「風味」じゃなくて「味」を重視し、栄養成分の質と含有量にもこだわりました。ダイエット中の「美味しい」は腹持ちよりも満足感につながりますからね♥ 本当のファスティングはツラいので、私たちがツーデイズグラマラスでサポートします♪



ビューティケアアドバイザー
渡邊美樹子さん

EBiSのビューティケアアドバイザーとしてテレビショッピングチャンネルで活躍中。米国ISNF認定サプリメントアドバイザー、JHSA認定毛髪診断士の資格を所持。「日本美容皮膚科学会」、「日本顔学会」、「日本胎盤臨床研究会」所属。


キツい運動で体重落とす!?
2日間集中
体の内側からキレイになってボディラインにメリハリを✧
私たちが試してみました!
独身代表
お酒好きのまなかさんは
むくみが取れていつものパンツがすんなり履けた♥
ウエスト 61cm -3cm 58cm
ヒップ 83cm -2cm 81cm
お腹の中のモノがお通じで出てぽっこりお腹がペタンコに♪腹持ちもいいのでツラくなかったし、暴飲暴食になりがちな生活なので、メンテナンスとして今後もやる予定!
ママ代表
第2子出産後の和香さんは
お腹周りは-4cm！久しぶりにくびれが誕生✧
ウエスト 62cm -4cm 58cm
ヒップ 86cm -1cm 85cm
ゼリーと炭酸水のみで過ごして快便♥くびれもできて体重は-2kg、パンツはもちろん腕時計までゆるくなった！　ゼリーは美味しいし、効果も出るので2日間なら乗り切れる♪
ダイエットしながらキレイを手に入れよう♪
株式会社エビス
http://www.ebis-cosme.co.jp/
ツーデイズグラマラス 検索 ♥

あったけど、姉世代はメイクもポーチも軽量化！
ないのがオトナの女♥

2014秋！

バンパンにふくらんだポーチじゃ、女っぷりも下降しちゃう💧　レディたるもの、ポーチの中身を厳選&整頓するのはたしなみってもの。お姉さんのポーチ事情を、お直しテクとともにお届けします♥

PHOTO_Hiroyuki Sato　**HAIR**_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino
※クレジットのない商品は全て私物です。

沙世は薄メイクになったからフルで持ち歩いてもコレだけ！

お粉を使わなくなったから、その分コンパクト化！ ノーズやハイライトも使わないから、ポイントメイク用のコスメがあれば全然余裕♪



専属モデル 早川沙世（31歳／東京都）独身・子供なし

チュール×リボンヘッドピース¥16,800／キャバレー

Sayo Hayakawa

＼ポーチはコレ！／



友達から誕生日にもらったヴィトン

ピンク地にバラ柄が華やか&ゴージャス♥　入れ口が大きく開くから使い勝手◎だし、内側にポケットつきなのも優秀！



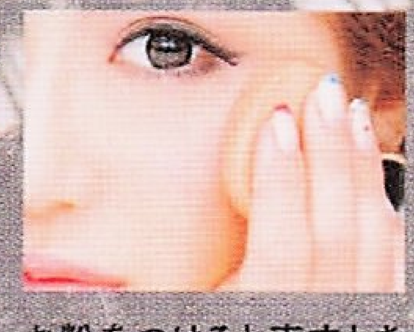
↑A:ルックミーのシャドーパレット、色はBCE01。B:かなりリピしてるグラムグローアイズのBR-2。C:練り香水ならつけすぎを防止できて便利♪　D:若々しい印象になれるルージュ アリュールの139。E:美容成分入りで唇が皮むけしないグロス。色はレディーレッド。F:ヴィヴィッドピンクのタンゴダンス。G:ルージュ アリュール グロスの57。H:ほんのり色つきで好き！　I:よくなくすからリップは2本持ち。J:私のメイクに不可欠なアイテム。



↑A:ソフトパクトはカバー力がハンパない！　B:韓国のカラコンケースをつけま入れに。C:ガーリーフェイスになれるカラーブラッシュの03。D:もうずっとコレ。まつげのカーブに合ってる！　E:筆先が細くて描きやすい。F:リキッドアイブローだから色落ちしにくいよ。G:COLOSSAL VOLUM EXPRESSでつけまと自まつをなじませる。

沙世のお直しテク♥

1 NO お粉！　クリームファンデなら何回でも塗り直し OK ♥



お粉をつけると直すときに厚塗りになるから、沙世はファンデのみ！ 皮脂を取って上からオン。



お粉要らずで美肌になれるからベースはコレだけ。カバーマーク ソフト<ES>パクト I-20

2 リップを直すときは必ずコンシーラー！



唇は口紅→コンシーラー→グロスの順番でお直し。コンシーラーを仕込むことで立体感が復活♪

絶対
入れるのは
お粉とリップ、
そして
綿棒!

デカいポーチを2個持ちしてた時代も
余計なモノは持ち歩か

ポーチの中身

佳那恵は重ね塗りせず、まゆと顔のホリだけマメに直してる!

アイメイクは重ねると濃くなっちゃうから、ヨレをオフするだけ。お肌を直すときにまゆとノーズを入れ直すとメイクの鮮度が復活



専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

Kanae Sugiyama

ミニハット¥9,800 /キャバレー レースグローブ¥1,200 / G2?

\ポーチはコレ!/



ヴィヴィッドなピンクとサイズ感が◎なプラダ♥

誕生日プレゼントのプラダのポーチ。小さめサイズなら中身を入れすぎないですむし、バッグの中で邪魔にならないよ✧



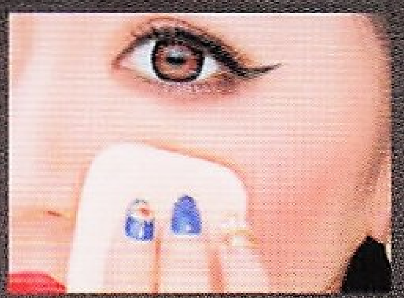
A:オペラのアイプチをつけまノリに。取れにくい&たくさん入ってるからコスパよし。B:偏頭痛持ちなので、コレがないと大ピンチ! C:キティちゃんイラストでかわいい見た目とはうらはらに、丈夫だし強力! D:ファンデはパウダー派。サラサラお肌になれて、カバー力もバツグン。E:デザイニングアイブローEX-4でいつでもくっきりノーズ♥ F:涙や皮脂にもにじまない耐久力にホレてます♪ G:フュージョンピンクは秋の新作。ラメ入りで華やかなリップになれる。H:スライのイヤリング。急な予定が入ったときとかに使うよ。I:片面が拡大鏡になってて便利。J:1本ずつ包装されてるのがイイ。K:マイティアCLのクールタイプ。L:目が疲れたらカラコン外しちゃう★

佳那恵のお直しテク♥

1 ノーズさえマメに直せば顔がリフレッシュ



鼻筋がのっぺりするから、ノーズを入れ直す。コレでアイメイクが多少崩れても顔が引き締まる!



ティッシュで浮いたファンデと皮脂をオフして、パウダーファンデをポンポンと軽めに重ねるよ✧

2 汚く見える目頭のヨレは許さない!



カラコンで涙が浮きやすくて、目頭がすぐにじんじゃう💧 手抜きに見えないよう、綿棒で即オフ!



専属モデル
荒木さやか (29歳・東京都)
独身・子供なし

パールビジューネックレス¥7,800／too much

ポーチ重いのイヤだから、撮影以外ではほとんど持ち歩かない😿 目元が多少ヨレても、汚れを取れば崩れた感じに見えなくない?

さやかはにじんだらオフして重ね塗りはほぼしない!

＼ポーチはコレ!／

赤のジミーチュウは莉菜とおそろいだよ

ストラップつきで持ちやすいし、渋めの色も好み。コレだけ持って化粧室に行ってもサマになるから重宝してる!

Sayaka Araki



J. なぜか入っているヘアピン
A. ジルのミラー
I. 予備のカラコン
B. 海外で買った目薬
H. M・A・C のファンデ
C. ジョンマスターのリップ
G. チュッパチャプス
D. YSL の口紅
E. YSL のグロス
F. アナスイのグロス

A:いただきもののミラー。見た目かわいいものって気分アガるよね♪ B:海外で買ったバイシンの目薬は充血がすぐ取れて神! C:ハワイで買ったリップ。潤いが長時間続くし、オーガニックで使い心地◎。D:ルージュ ボリュプテ シャインの12。赤味オレンジが秋服にマッチ。E:ベタつかないのに潤いもあって◎! グロスヴォリュプテの203。F:グリタリング リップグロスの001。グロスは気分で使い分け。G:たまたま入ってた(笑)。人にもらってそのままになってた★ H:スタジオフィックスのパウダーファンデは本当に全然テカらない♥ I:目が痛くなったとき用の予備のカラコン。最近はキャンディマジックのゴシップブラウン。J:前髪止めたいときにサッとね。

シャドーのヨレは指でボカせばOKだから(笑)、お肌とリップ重視。場面でリップの色を変えられるように、常に何本か入ってるよ♥

祐香は気分でリップを変えたいから口紅複数持ち!

リボンカチューシャ¥3,000／too much



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん (34歳・東京都)
既婚・子供なし



A. ヴィセの口紅
E. マジョマジョのグロス
D. クロエの香水入りアトマイザー
B. ケイトのアイライナー
C. トムフォードのグロス

＼ポーチはコレ!／



大容量で見た目も好み 実は雑誌のふろく★

ふろくだったポーチはAULA AILAのもの。しっかり素材で安っぽくないし、もう4カ月くらい使ってるけどヘタってこなくて優秀✧



A. エチュードハウスのハサミ&ピンセット
B. サンテビオの目薬
C. ビオレの日焼け止め
D. ランコムのマスカラ
H. D.U.P のつけまノリ
G. キャンメイクのお粉
F. Witch's Pouch のチーク
E. YSL のコンシーラー

↑A:唇の皮がむけやすいけど、このクリーミーリップスティックは大丈夫。PK801、802、OR201を常備。B:スーパーシャープライナーはヘアメイクさんおすすめの逸品。C:ウルトラ シャイン リップ グロスのトーニーピンク。薄メイクにハマるヌーディーカラー。D:女性らしくて大好きな香り。E:何本もリピ中のルージュマジェキスPK313。

←A:ルックスかわいいのに、機能性も◎。B:カラコンの充血はコレでオフ。疲れ目も解消! C:さらさらUVの日焼け止めはロケの必需品。D:ヴィルトゥーズ ドールアイで美まつげに。E:ハイライトとして使うラディアントタッチ。色番は2。F:ローズブロッサムはどんなコーデにも相性◎。G:ふわふわ肌になれるマシュマロフィニッシュパウダー。H:浮いたつけまも強力に接着。

Yuka Mizuno

事件は現場で起きるから! お姉さん直伝♥ メイク直しQ&A

Q ファンデがヨレて毛穴がバレバレ!

A キレイなスポンジで一回ふき取る! by まなか

1 ブロックスポンジで皮脂を吸い取る★



スポンジで肌表面をキレイにならす。ティッシュよりもスポンジがおすすめ✧

2 お粉を薄ーくのせれば毛穴が消える♥



上からのせる感じで粉をオン。余計なファンデをオフしてるから厚塗り防止に。

Q シワにファンデが入り込んで老け顔に!

A1 ハイライトで発光させて飛ばす! by 祐香

1 シワにそってハイライトをのせるよ



入り込んだファンデをオフして、ほうれい線や目のシワにハイライトをオン♪

2 上からお粉をトントンとなじませて



ハイライトをしっかり肌に密着させたら、こすらないようにお粉をのせて完了!

直したいときにコスメがないのがイヤだから、フルメイク持ち歩く派。保湿アイテムやかっさなどサブグッズも充実させてます（笑）。

綾香は コスメ以外も持ち歩いて色んな事態に備えてる！

Ayaka Furuhashi

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん



＼ポーチはコレ！／



たっぷり入るプラダはもう2年の付き合い♥

黒で汚れが目立たないし、マチが広くてたっぷり入るのがステキ。ガバッと口が開くから欲しいものがすぐ見つかります



↑A:ピンク×オレンジの2色入りで単品でもMIXでも使える B:愛用中のダブル ウェア ステイ イン プレイス メイクアップの17番。C:4色パレットのミスティックアイズは使いやすいブラウン系。D:ブライトアップファンデーションでクマを撃退。E:日焼け止め効果もあるから下地として利用。F:ハイライトに使えるパール入りパウダー。G:肌触りがソフト♥ H:色はクリア。やっぱりコレが一番好き。



ローズバレッタ¥2,800／キャバレー レースグローブ¥1,200／G2?

←A:キシリクリスタルで喉を乾燥から保護★ B:使い切りで衛生的だし、人にあげるときも◎。C:目元のお直しに欠かせません！ D:直塗りよりブラシを使った方が上品に仕上がる♥ E:太めも細めも描けるスリムジェルライナー。F:カラーステイライナーのローズ。なめらかタッチ！ G:まつエク派なので目まつをいたわります H:突然のおでかけのときにサクッと装着。I:スキマ時間にリンパを流して小顔を目指します。J:手につけたり、肩のマッサージに使ったり、色々使える！ K:保湿効果も高いし、甘い香りで癒される♪ L:美容液の効果もあるグロス。M:華やかな色のピンクグレープフルーツ。N:お粉は大きめブラシでつけてふわ肌に。

MERIは 身軽に小バッグで出かけたいから最少限！

クラッチとか小さめバッグの日はこのくらい少なめ。あんまりメイク崩れしないし、目元はヨレよりもつけまの浮きをマメにチェック！

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん



ヘッドドレス¥10,000／too much ロンググローブ¥2,500／G2?

＼ポーチはコレ！／



バッグとセットだったミニポーチを愛用

小さめサイズでクラッチにもすっぽりイン。必要最低限のものは入るし、色がかわいくて気に入ってる♪



A:マシュマロフィニッシュパウダーは祐香とオソロ。サラッとしててムラにならない。B:つけまの相棒ピンセット。手芸用のが使いやすい♪ C:つけまノリはずっとアイラッシュフィクサー。乾くの早いし、筆も使いやすい。D:練り香水は友達のフランスみやげ。香りがほしいときにオン！ E:M·A·Cのブリーズ ミーはかわいいピンク。F:リップガラスのピンクプードル。コレつけると顔色が一段明るくなる♥

Q 突然デートのお誘い。顔を華やかにするには？

A 目尻のハネ上げラインを足す♥ by 祐香

ハネ上げラインが手っ取り早い！



シャドーがなくても、ラインを足せば無問題。目尻をハネ上げれば美人度アップ♥

A2 保湿クリームでふっくらさせる！ by るり子

お粉のあとにシャドーを重ねるよ★



シャドーの前にブラシでお粉をサッとはたくと、顔色としっかりなじむ♥

Q 目の下にマスカラがついて取れない！

A リップクリーム＋綿棒でオフ！ by 綾香

リップをなじませた綿棒でふき取る！



マスカラなどの黒ずみは、リップをつけた綿棒でこするとスルッと取れる

＼コレを使うよ！／



キャンディドール モイスチャーリップトリートメント

BBクリームでフタをしてお肌ピン！



クリームが乾いたら、BBを指先でオン。お粉は乾燥して見えるから使いません。

目元や口元にクリームをなじませる



皮脂をオフしたら、シワが気になる部分に少量のクリームを塗り込みます。

＼コレを使うよ！／



私の会社から発売予定の保湿クリーム。DR.&CO Water Drop Cream

肌さえキレイに保っておけば清潔感はキープできる！ テカったときは炭酸ミストやお直し用のスポンジで丁寧にリカバーしてるよ♪

まなかは炭酸ミストで肌をいつでもリフレッシュ！



北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん



↑A:パウダーとは思えない、驚きの保湿力♥ B:ドラッグストアで買えるブロック状のが使いやすい。C:メイクの上から潤いを与えて、リフトアップさせる✧ D:コレでまつエクの絡まりをほぐすよ。E:毛束が柔らかくてふんわり色づく♪ F:ミネラライズブラッシュのデインティはオトナに似合うピンク。G:粒子が細かくてピタッと密着。

\ポーチはコレ！/



ハワイで買ったエルメス容量たっぷりで◎♥

表面はシックだけど、裏地がスカーフ柄でちょいハデなのがツボ✧ 長く使ってもヨレてこない丈夫さはさすが！



←A:グロス ヴォリュプテの203。ツヤとボリューム感が好き。B:ナチュラルにするときはジルのリップジュエル 07を。C:血色よく見えるルージュ ヴォリュプテの13。D:ベルベット マット リップ ペンシルの2465。E:上品なラメが華やか★ オーロライズアイズの05。F:発色と持ちが最高♥ G:DESSIN DU REGARD EYEのブラック。ジェルっぽい伸びのよさ。H:下ライン用のブラウン。I:上ライン用のブラック。J:お口直しによく食べる必需品✧

るり子はどこが崩れても直せるようにフルセット持ち歩く！

フルセットと言ってもベース用はBBクリームのみ。お粉を卒業したら肌の潤いがアップしたみたい。冬は保湿クリームも必須です！



美容会社代表取締役（29歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん

ビジューカチューシャ¥3,500／too much 中指レースグローブ¥1,900／G2?

\ポーチはコレ！/



トリーバーチは香港旅行でゲット♥

華やかな配色でバッグの中ですぐ見つかる♥ 見た目以上に収納力があって、つい増えちゃうコスメもすんなりイン！



←A:4色パレットのハーベストオブグリーンは、シックな色が秋にぴったり。B:クリームシーンガラス リッチャーラッシャー。C:海外コスメのリップ。D:上品な赤味のルージュ ココ シャイン 48。E:リップもシャドーもブラシ派です。F:先端が細くてつけまを扱いやすい♪ G:おでかけのときに装着✧ H:まつエクにもつけられるマスカラ。I:クレイヨンコール ウォータープルーフの黒。J:乾きが早くて◎。ART LINERの黒。K:充血取りや疲れたときに。



→A:まゆげ1本1本にキレイにつく。B:ブラシが2本入ってて使えるコ。C:日本製のプレミアムシリーズ。色はサファリ♥ D:ハイライト的に使ってるプードゥル シニエ ドゥ シャネル。E:ミネラライズブラッシュのデインティは、発色が自然。F:カバー力&保湿力ありで冬場も安心。G:ファンデの前に仕込む保湿クリーム。H:がっつり皮脂が取れます♪

Q つけまの端っこが浮いてきた！

A ピンセットの先端にノリをつけて装着！ by MERI



1 ピンセットの先端にノリをのせる
のせるノリはほんの少し！ のせすぎると失敗するから要注意★

2 ピンセットの先端をスキマに差し込む
つけまとまぶたのスキマにピンセットを入れ込んで、ノリをつけるよ！

3 ぎゅっと押し込んでつけまを接着✧
ノリが乾く前にピンセットでつけまをしっかり接着。この方法がベスト！

Q まつエクがボサボサになってきたら？

A まつげ美容液でとかす！ by まなか



まつげコームより美容液がオススメ！
美容液の水分でまつエクのクセがまっすぐに✧ 数回なじませればOK。

Q まゆげが消えたけどまゆペンがない！

A ブラウンシャドーで描いてボカす！ by まなか



1 チップでまゆげのスキマを埋める！
明るめのブラウンをチップに取り、スキマを埋める感じでのせるよ。

2 輪郭をブラシでボカしてなじませる
そのままだと濃すぎるから、ブラシで軽くなぞってふんわりさせてね。

高い美容液で頑張らなくてもすぐに結果が出る!!

ルエステって があるのにコスパもいい♥

美白、毛穴引き締め、リフトアップ…様々謳う美容液は数々あれど、効果を実感できるようになるまでは、時間もお金もかかるもの💧 メディカルエステでも、同じようにお悩みを解決してくれるっていうけれど、実際のところどうなの!?

PHOTO_Ryota Hamaguchi[ROCO STUDIO]

検証1

ハリが出るって評判のY●Lの美容液もいいけれど…
(30ml 16,000円)

それよりも！

CO2フラクショナルレーザー 毛穴・ニキビ跡に!!
顔 初回 7,500円!!(税込)



こんな人にオススメ♥
- ★毛穴の開きをどうにかしたい!!
- ★凸凹ニキビ跡をキレイにしたい
- ★気になる小ジワを薄くしたい💧
- ★キメの整ったツルツルお肌に





検証2

シミが消える!?って評判のS●-Ⅱの美容液もいいけれど…
(50ml 22,000円)

それよりも！

Qスイッチルビーレーザー シミ・あざに!!
4mm以下 5,000円!!



こんな人にオススメ♥
- ★できてしまったシミを消したい
- ★アザを化粧で隠すのはもう嫌！
- ★美白美容液を使ってても変化がない
- ★薄いそばかすが気になる







メディカルエステだから1回ですぐ！ しかも安い!!

リフトアップもシミ取りも1発で効果がわかる♥

莉菜 もも子先生、また来たよ〜♥

もも子先生(以下、先生) 莉菜ちゃん、元気だった〜??

莉菜 こないだ小顔スペシャルをやってもらって2カ月たったから、今どのくらい効果が持続してるか見てもらいに来たよ♪

先生 どれどれ…？ この間エラボトックスを打ったとこは、充分に効いてるみたいだね😊

莉菜 よかった〜✧ あとね、今日は顔全体をリフトアップしたくって、何かオススメの施術ないかな〜と思って★ ついでに美肌にもなれるといいんだけど♪

先生 そうだなあ…。そしたら、今日は〝タイタンXL〟ってのを試してみる？ 即効性もあるし、1時間くらいで手軽にできるよ★ 大事な日の直前とかにぴったり😊

莉菜 えっ、嬉しい!! 明日ちょうど、撮影があるの〜♥

先生 美容液だと、2万円とかするものを毎日塗って、何カ月か経たないとなかなか効果が実感できないと思うんだけど、タイタンXLは一発で違いがわかると思う♪ よく顔の半分だけやって、左右差を見比べてもらうの♥ やったほうだけ引き上がってるから、みなさんびっくり★

莉菜 そのまま返すん!?

先生 まさか〜!! (笑) あとでちゃんと逆側もやるよ♪ トータルで見るとコスパもいいってワケ♥

莉菜 言われてみれば…！ シミとかも、小さいのはレーザーで一発やし✧

先生 そうなの♥ MAMEは美容皮膚科×エステのメディカルエステだから、幅広い肌悩みにリーズナブルに対応できるのが強み♪

莉菜 ますます通いたくなる♥

大好きなママにはずっとキレイでいてほしい♥

母娘(おやこ)でMAME女子会

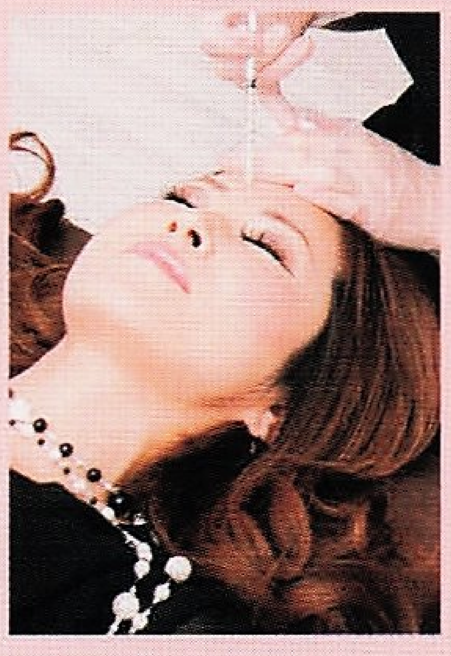


たとえば、アラサーの娘なら肌のくすみをなくしたい、アラフィフのお母さんならシワやたるみを解消したい…と、肌悩みも全然違うもの。でもメディカルエステなら、どちらの要望にも応えられる幅広いメニューが豊富に揃ってる♥ 普段なかなか感謝の気持ちを伝える機会がないお母さんに、施術をプレゼントしてあげるのもいいよね♪ 娘と一緒なら、初めてのお母さんでも安心して施術を受けられるし、MAMEなら母娘で同時にカウンセリングを受けることもできるから、より安心☺ 女子会気分で気軽に出かけられるので、お母さんの誕生日や母の日のプレゼントにいかが？

母はボツリヌストキシンでシワ取り♥



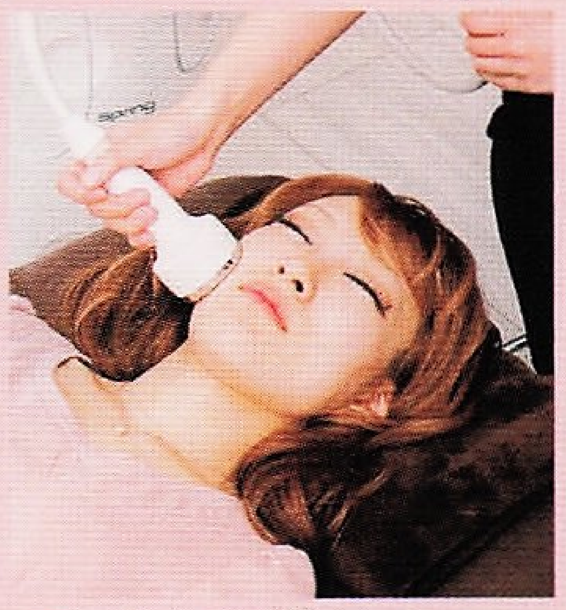




笑ったときに深く刻まれる目尻のシワと、しかめっ面でできる眉間のシワが最近特に深くなった気がして…💧 もも子先生に相談したら、ボツリヌストキシンをオススメしてくれました♪ 初めてでドキドキでしたが、〝ボツリヌストキシン〟っていうのが何かもよくわからない私に、先生もカウンセラーのみなさんも丁寧に説明してくれました★ 院内もとってもキレイでオシャレで、くつろげました!! ボツリヌストキシン（1カ所）4,500円。

娘はプラセンタ注射・エレクトロポレーションで美肌♥





エレクトロポレーション

今日はエレクトロポレーションも初挑戦！ 先生が肌の状態をみて自分に合う美肌成分を提案してくれる♥ 肌の奥深くまで美肌成分を投入♥ 痛みがないし毛穴・シワ・肌のハリ…と効果も万能!! 肌へのご褒美で月1やりたい♥ 7,000円〜。



プラセンタ注射

まずは前からちょこちょこ打ってもらってるプラセンタ注射♪ 肌質の改善だけじゃなくって、冷えとか肩コリ、ホルモンバランスを整えるのにもいい♥ 1回1,500円ととっても手軽だから、カフェ感覚の気軽さで立ち寄れる♪

美容皮膚科×エステ

湘南美容外科プロデュース MAME心斎橋院で検証!!

メディカ即効性

検証3

リフトアップできるって評判のラン●ムの美容液もいいけれど…

（50ml 17,000円）

それよりも！

莉菜が体験!!

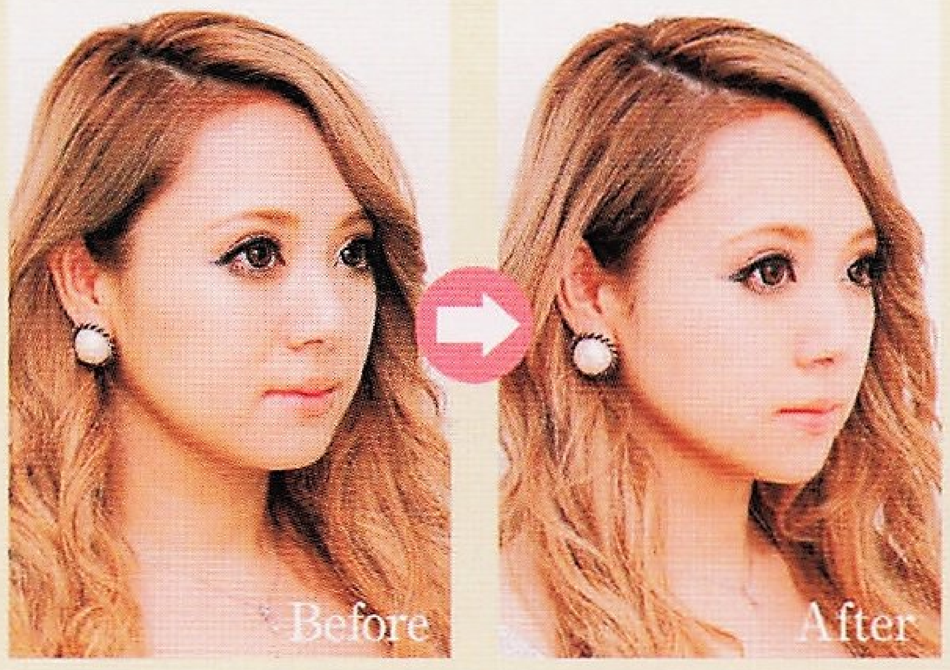
タイタンXL

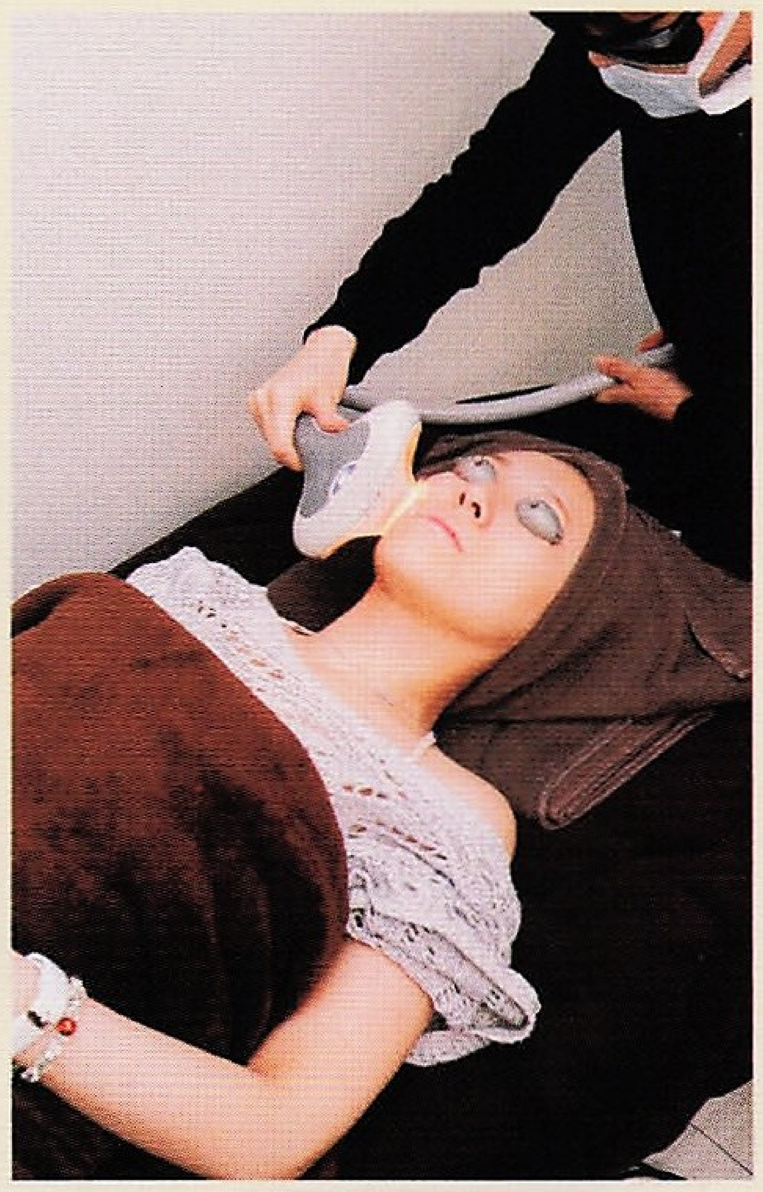
たるみに!!

顔 初回 16,000円（税込）









＜莉菜の感想＞

フェイスラインがぼんやりしてきたのが一番気になっとって、集中的にやってもらった★ 眠っちゃうくらいソフトで、当てるたびにほんわりあったかさを感じるくらいで痛みもなかったよ♪ 顔を保護するジェルがひんやりして気持ちいい♥ 時間もほんま1時間くらいやから、女子会前にふらっと寄ってもいいな♪ 目を保護するためのカバーがウルトラマンみたいなんはご愛嬌（笑）。これからも撮影前に受けたい✧ 肌もモチモチして嬉しい♥

こんな人にオススメ♥

- ★輪郭すっきりの小顔になりたい
- ★肌にハリを出したい
- ★熱かったり痛い施術は嫌!!
- ★すぐに効果を実感したい♥





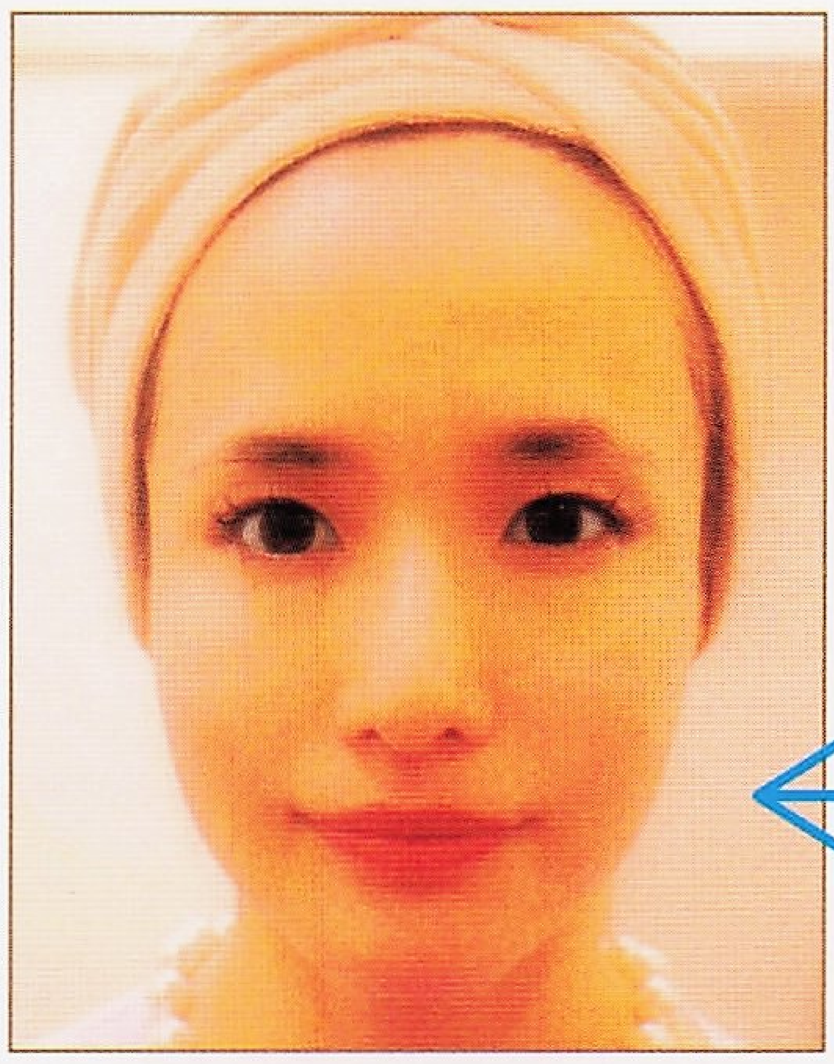
前号で大反響!! お肌のタイムマシーン♥

ダウンタイムゼロ！ その場で効果を実感!!

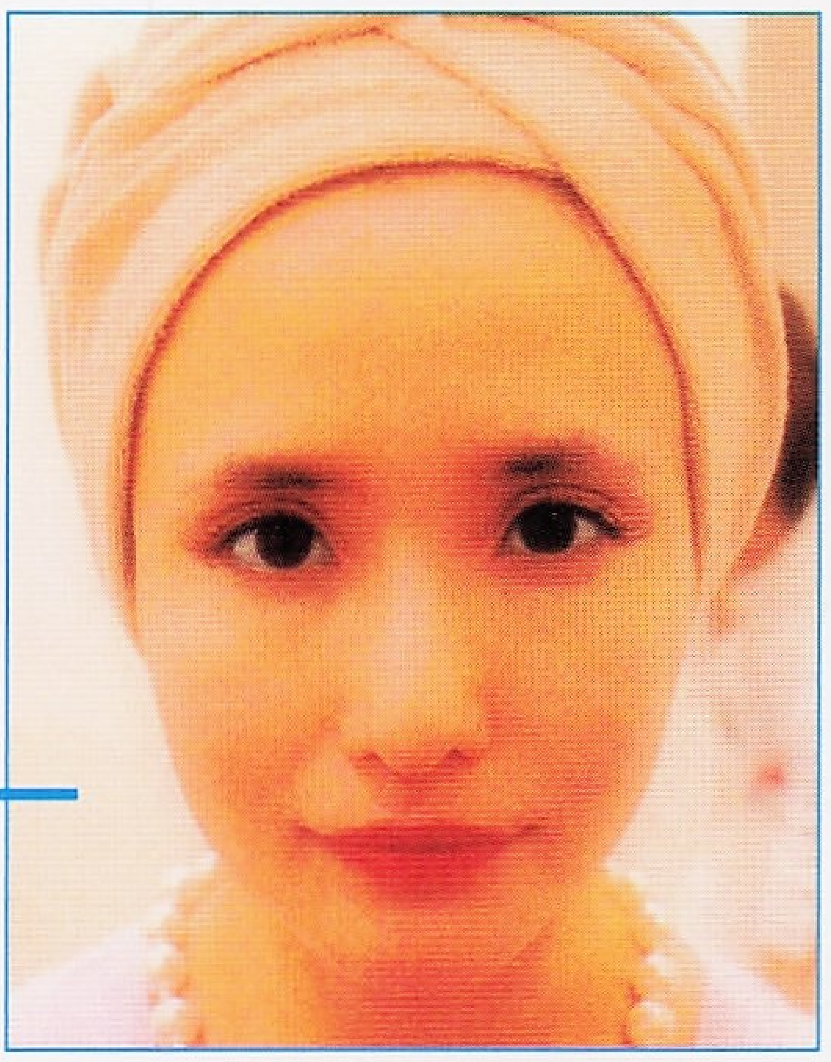
引き上がった状態を6カ月形状記憶 たるみ治療機ダブロで5年前の顔!!

その場で実感したリフトアップを半年キープできるたるみ治療機として、前号で取り上げるや大反響だった『ダブロ』。そこで症例数トップクラスをほこるダブロ治療の先駆者、田原一郎先生にその魅力を聞いてきました♥

AFTER



BEFORE



＼これが“ダブロ”／



皮ふの土台の筋膜にアプローチすることで外科手術レベルのフェイスリフトを実現。同じ仕組みのウルセラに比べ、痛みが格段に少ないのも特徴。コラーゲン活性もよくなるため2カ月後を目安に肌質も改善されるよ♥

ダブロ治療の第一人者
TIクリニック院長
田原一郎先生を直撃!!



2014ミス・ユニバース・ジャパン日本大会審査員＆ビューティキャンプ公式講師

PROFILE

日本でダブロをいち早く取り入れて以来、「結果が実感できる施術」で業界のトップを独走中。患者からの絶大な支持を集める美容医療界のホープ。

［資格］

医学博士、日本外科学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本医師会認定産業医

――ダブロの画期的な点は？

持続が長いこと。これまでは切ったり糸を使ったりしなければ処置できなかった深い部分に、メスを入れずにアプローチできる。これだけ引き上がってダウンタイムがないのは画期的です。

――どこで受けても同じですか？

原価が高い施術なので価格を抑えるためにショット数を減らしているところもあります。例えば全顔 10万円であれば200ショット前後。うちで200ショットだとフェイスラインと頬だけになりますね。また技術力の違いで仕上がりにも差が出ます。強力なマシンなので当てるだけでも引き締まりますが、こんな風に引き上げたいという要望を叶えられるかどうかは施術者のセンスと工夫と腕しだいです。

POINT.01
顔の場合は最低でも300ショット

クリニックで金額にバラつきがある理由はショット数。リフトアップの実感と持続力の点から全顔の場合300ショットは最低限のライン。

POINT.02
腕の良し悪しで結果が大きく異なる

当てた状態が形状記憶されるダブロ。引き上げ方や当て方など、工夫やセンスが大きくものをいうので、どこで施術を受けるかが分かれ道！

＼私も推薦します！／



ダブロを安心してまかせられるドクター
責任ということに対して意識がとても高く尊敬すべきドクターです。美を引き出すためのきめ細やかな配慮は治療にも大いに反映されています。

ダブロ日本代理店 ダビンチテック株式会社代表
笠原征夫氏

＼私も体験したよ！／



今も引き上がった状態をキープ中♪
施術から2カ月半経ったけどフェイスラインも頬もすっきりしたまま。肌質も以前よりよくなった感じ♥

専属モデル(29歳／東京都)独身・子供なし
加賀美早紀



PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Midori Sasaki

目指せ★憧れの峰不二子BODY
出すとこ出して引っこめるとこ引っ込める!!

S字ラインのトリセツ大公開!!

お姉さんたちの憧れボディと言えば、「ルパ〜ン♥」でお馴染み峰不二子✧ 彼女のボンキュッボンなS字体形を目指して、日々努力中◡̈ みんなが実践中のS字ラインテクニック全39種類でセクシーボディをゲット★

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma
HAIR & MAKE_TOPPY
EDIT & TEXT_Mai Komuro,Asuka Ueno



バスト Bust
Fujiko 99.9cm
Kanae 80cm
平均 82.6cm
→P70へ

ウェスト Waist
Fujiko 55.5cm
Kanae 58cm
平均 56.7cm
→P68へ

ヒップ Hip
Fujiko 88.8cm
Kanae 83cm
平均 84.7cm
→P71へ

身長 Tall
Fujiko 167cm
Kanae 158cm
平均 159.1cm

Special Care
スペシャルケア
足首&ふくらはぎ
→P72へ

体重 Weight
Fujiko 50kg
Kanae 43kg
平均 42.1kg



Rina
B 80cm
W 55cm
H 82cm
T 154cm
W 42kg



Yu-ka
B 76cm
W 58cm
H 86cm
T 158cm
W 43kg



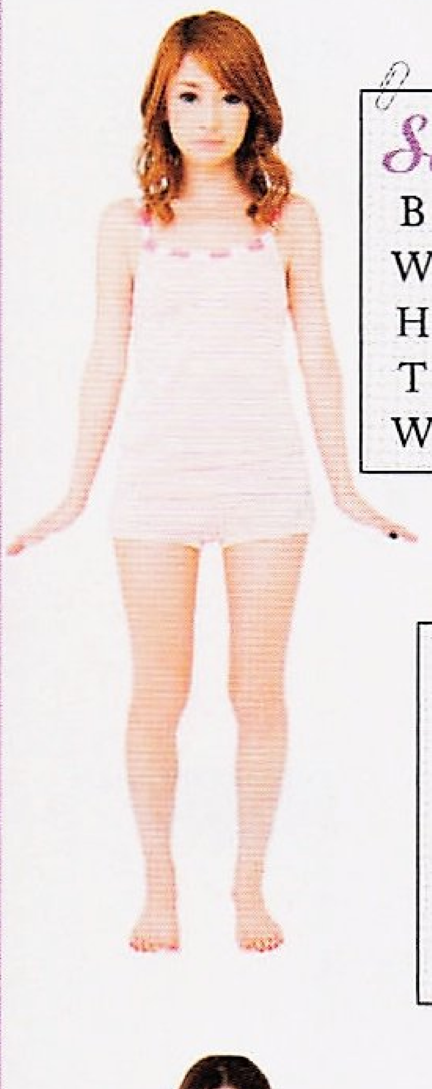
Sayo
B 86cm
W 59cm
H 85cm
T 168cm
W 46kg



Ayaka
B 84cm
W 54cm
H 84cm
T 161cm
W 42kg



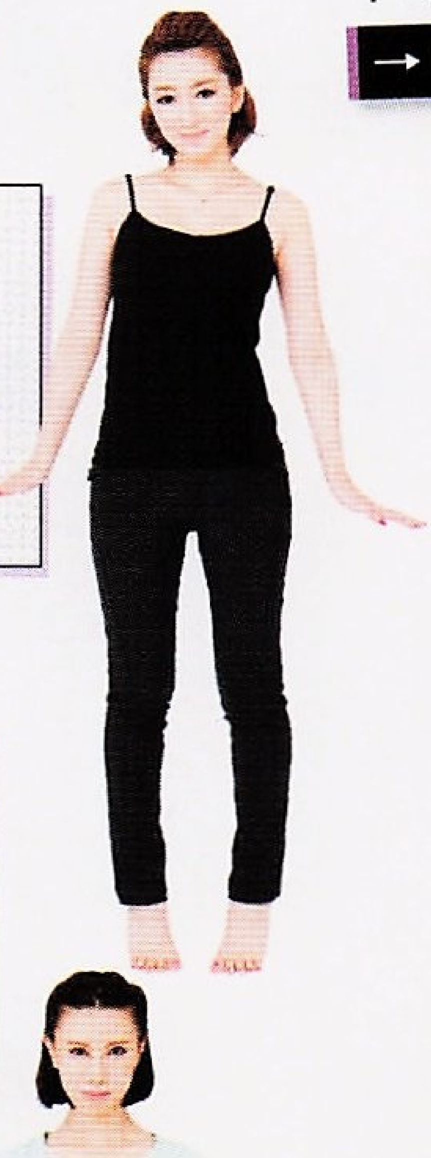
Meri
B 84cm
W 54cm
H 85cm
T 161cm
W 43kg



Sawa
B 81cm
W 55cm
H 82cm
T 154cm
W 38kg



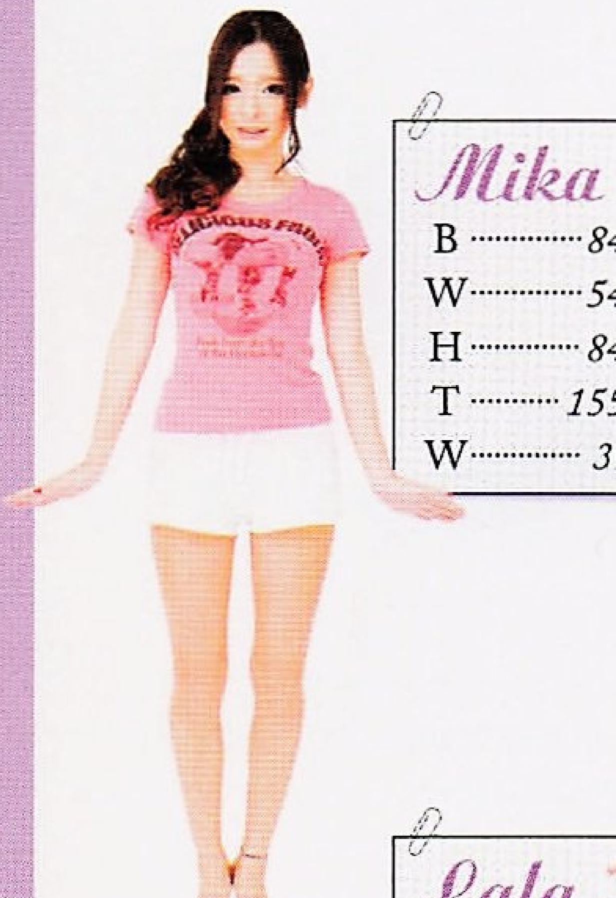
Manaka
B 83cm
W 60cm
H 85cm
T 155cm
W 43kg



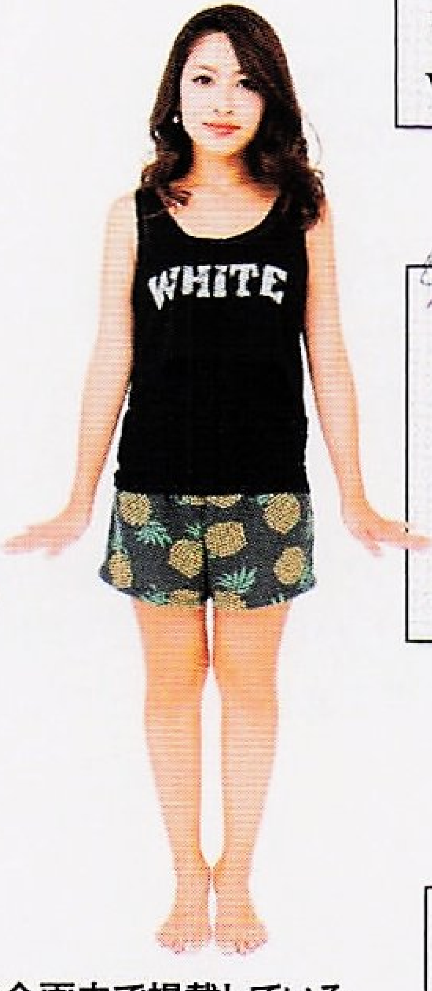
Ruriko
B 85cm
W 60cm
H 84cm
T 165cm
W 46kg



Misaki
B 80cm
W 53cm
H 87cm
T 156cm
W 37kg



Mika
B 84cm
W 54cm
H 84cm
T 155cm
W 39kg



Waka
B 86cm
W 65cm
H 87cm
T 153cm
W 43kg



Lala
B 83cm
W 58cm
H 85cm
T 172cm
W 47kg



Aimi
B 79cm
W 54cm
H 84cm
T 157cm
W 38kg



Saki
B 84cm
W 54cm
H 84cm
T 160cm
W 42kg

※この企画内で掲載している方法は口コミ、アンケートをもとに制作したものであり、効果には個人差があります。また、実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

ロボットダンス風エクササイズで腰回りのお肉をいつでも簡単撃退♥



飲食店コンサルタント（30歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

S Line Manual 01

くびれ

華奢なくびれはS字ライン作りの基本😺 カッコ悪いポッコリお腹の肉を退治して、くびれをしっかり形成することで、バストとヒップに自信がない人でも、セクシーな体形になれちゃうんだよ😺

「お腹周りの余分なお肉が気になる紗和は、ぜい肉に徹底アタックしてくれるエクササイズをしてるよ😺 コツは肘を90度に曲げて、肩幅大のボールを手に持っているイメージで固定させること✧ 1日に左右15回ずつやると効果が実感できるよ♥」



1 肩幅に両足を開き、両肘を90度に曲げたのが基本の姿勢だよ😺



2 手はそのまま、腰をひねるようにして、上半身だけ真横を向くように😺



3 逆側も同じく😺 手の形をキープし続けてゆっくり動かしてね✧

お風呂上り&寝る前に実践したいひねりを効かせた美くびれポーズ♥



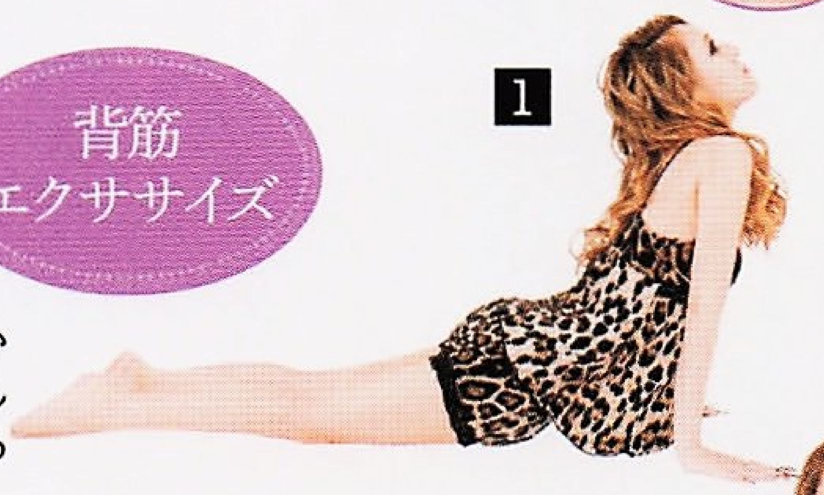
専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

「美くびれを目指して、腰回りのエクササイズを実践中の莉菜😺 腰のラインが気になるから、背筋を鍛えるストレッチと椅子を使った運動を併用して実践中♥ 代謝が上がっているお風呂上りが一番効果的で、ぐっすり眠るにも最適だよ♪」



Slim Body Project
24時間いつでも脂肪燃焼系ボディを作ってくれるバイオペリン配合ダイエットサプリ😺

背筋エクササイズ



1 うつ伏せの状態から上半身を起こし気持ち良いところでストップ😺



2 ゆっくり息を吐きながら、身体を左右にひねって5秒ずつキープ✧

腹筋エクササイズ



1 椅子に浅く座ったら、背筋を伸ばして両腕は頭の後ろで組んでね😺



2 腕は頭の後ろで組んだまま、右肘を左膝に、左肘を右膝に付けて♥

プロペラ運動とサウナスーツのW作用で全身のバランスヤセ



レーサー（27歳／東京都）独身・子供なし
神子島みかさん

YASEFUKU
体温を1℃上げ、基礎代謝を高めてくれるサウナウェア。セットアップで、外出着としも恥ずかしくないよ😺

「日々の鍛錬が必要なみかは、サウナウェアでじんわり汗をかきながらストレッチ♥ 上半身にお肉が付きやすいのが悩み…💧 特に、最近気になっている脇腹のお肉を根絶させたいから、今はプロペラ運動にハマってます♪」



1 両足を肩幅に、両手を垂直になるように広げて基本姿勢を作ってね✧



2 あとは簡単、そのまま息を吐きながら左右の脇腹を伸ばすだけだよ♪

腰回しストレッチで360度お肉にアタック♥



歌舞伎町闌○勤務（30歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

「空き時間でコッソリできちゃうのが、この腰を回すストレッチだよ♥ 腰の凝りを解消するのにもオススメなの😺 しっかりと下半身を固定してやらないと効果半減だよ💧」



1 右側の腰骨を、上から糸で引っ張られるような感覚で横に突き出して😺



2 後ろは、上半身が前に倒れすぎないように腰を反らせるのがコツ😺



3 足と上半身を固定したまま、①同様、上に引っ張られる感覚で✧



4 最後は前。慣れてきたら一連の動きを流れるようなリズムで実践★

プロが教えてくれるくびれに効くヨガポーズでウェスト－3センチ♥



ヨガインストラクター（28歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

「精神統一をしながらくびれに効く、3つのポーズを紹介するよ😺✧ ポーズをマネするだけの簡単なものばかりだから、すぐに実践できちゃう😺 さらに、ヨガには気分転換やリラックス効果もあるから、ぜひ試してみてね♥」



マッサージミルク
フェルナンダのマリアリゲルの香り😺 腰をねじりながらマッサージするのがポイント😺



EMS シェイプビート G4
エステに行った後の自宅でのケア用に😺 これをつけて運動すると筋力UP効果もあるの♥



半分の魚の王のポーズ
代表的なねじりポーズ😺 ねじって腰周りの筋肉を活性化するからくびれに効き目あり✧



半蓮華座のねじり
お腹周りをねじりながら呼吸をしてね✧ 脂肪燃焼を促しウエストの引き締めになるよ😺



三角のポーズ
ウエストをはじめ、お尻や脚の引き締めなど、全身の色々な部位にアタックしてくれる😺

燃焼系コルセットでくびれを徹底的にシゴク、立ち腹筋



ライター& TOKYO NADESHIKO ブロガー
(34歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

「祐香は巻くだけでじんわり汗ばんでくる、燃焼系コルセットを着けながらエクササイズしてるよ✧ 30歳を過ぎてから、下腹部のポッコリお肉が気になるように💧 1日30回の立ち腹筋は、なかなか落としにくいお腹の脂肪に効くから、ぜひ試してみてね♪」



脂肪燃焼コルセット
雑誌の付録だよ。2個セットだから太もも痩せや、繋げてお腹の部分ダイエットにもOK



1 足を肩幅に開き、膝を曲げて腕は垂直に上げて固定するのが基本姿勢

2 腹筋に力を入れながら、腰を前に突き出して3秒間キープを30回✧

腹式呼吸が意外と効く!! 驚異のながらダイエット



RUNWAY chnnel ブロガー
(28歳／千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

「毎日の生活の中で、いつでも試せるのが腹式呼吸ダイエット 腹筋を意識しながら呼吸をするようにすると、自然とインナーマッスルが鍛えられるんだよ✧ 腹式呼吸が苦手な人は、仰向けになって、お腹に手を当てながら練習するのがオススメ♥」



ボディジェルマッサージ
ビューティーエレメンツのレモングラスの香りで爽やか気分に。マッサージボール付き♥



1 肩を動かさないように、息を吐き出しながらお腹を引っ込めるよ

2 お腹が膨らんでいっぱいになるまで息を吸い込むを10回繰り返す♪

エクササイズ効果を高めるオイルとクリームのW使い



主婦
(28歳／東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

「お腹や腰回りは、マッサージをして刺激を与えてあげるのが和香流♪ その時の湿度や肌の乾燥具合で、クリーム8、オイル2など分量を調節して手の平で混ぜ、脂肪を流しているよ」



ナチュラルマーククリーム
妊娠線予防のために購入した、ママ&キッズの潤い美肌を作る高保湿&低刺激クリーム✧



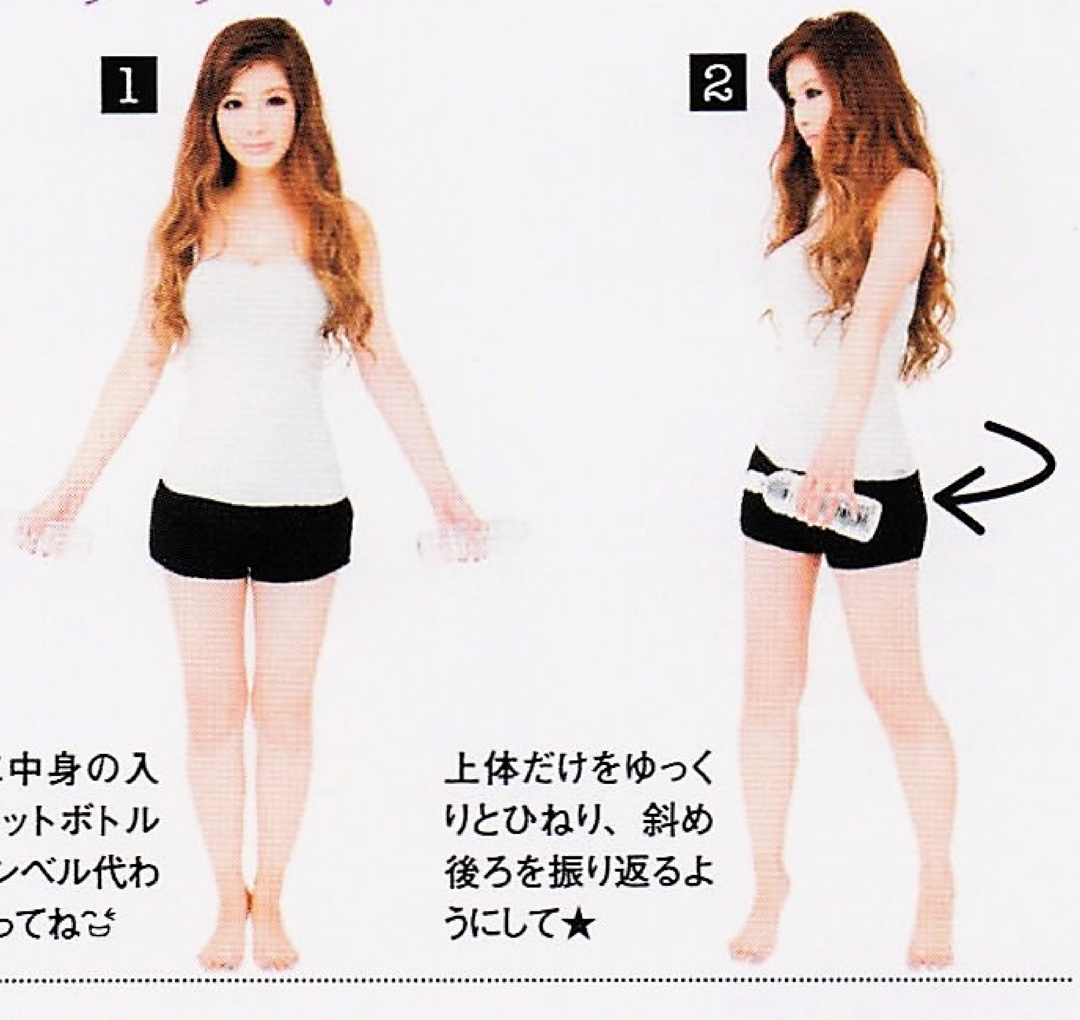
ボディオイルトニック
クラランスのオイルは植物性で、たるみや肌のハリと艶のお手入れに最適なんだよ♪

500mlペットボトルでお手軽簡単エクササイズ



専属モデル
(31歳／東京都)
独身・子供なし
早川沙世

「500mlのペットボトル2本を用意して、腰をひねる運動をするよ コツは反動を付けずに左右に上半身を回転させること✧ 1日左右交互に合計20回繰り返すだけでOKだよ♥」



1 両手に中身の入ったペットボトルを、ダンベル代わりに持ってね

2 上体だけをゆっくりとひねり、斜め後ろを振り返るようにして★



「メリハリのある体形になりたい
華奢なくびれはイイ女の象徴♥」

家事や仕事合間のひねり運動でセクシーなライン♥



北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(28歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

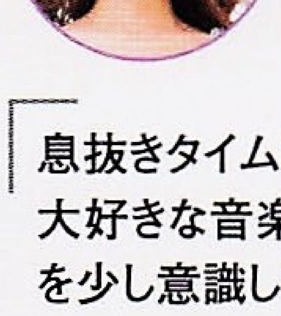
「ダイエットでお腹は引っ込んだけど、くびれができない人は、筋力が備わっていないからなんだって!! 毎日、思いついたタイミングでねじり運動をプラスすればあっという間にくびれの完成」



1 胸の前に手をグーとパーで合わせ、肘は90度に開いて姿勢を作る

2 グーでパーの手を押し出すように、上半身を左右にねじろう♪

クラブ活動も立派なエクササイズ!! 腰を入れたダンスが実は効くんです♥



歯科医療事務育休中
(31歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

「息抜きタイムに、女子みんなでクラブへ♪ 大好きな音楽に合わせて踊る時に、腰部分を少し意識してます 美くびれを作るストレッチが、遊びながらできるのって幸せ♪」



ヒールは履くだけでお尻が上がり、腰回りがくびれて見えるよ♥

バスト

アラサーになって、バストの下垂やハリがなくなってきたことに悩む人が急増中💧 大きさ問わず、いつまでも美しい上向きバストでいるために、お姉さんたちがとっておきのテクを特別に大公開♥

ゴムストレッチで背筋を鍛えて背筋の伸びたシルエット美人に♥

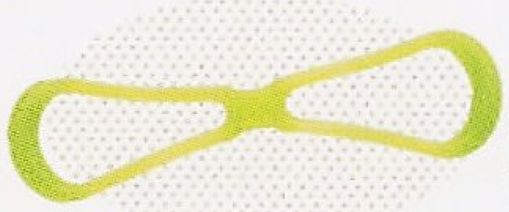


ライター＆TOKYO NADESHIKO ブロガー
（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

乳首が上向きの、ツンとしたバストに憧れる祐香は、背筋を鍛えて猫背を改善中。姿勢を正すことで、胸に自信のない人でもスタイルが自然とよく見えるから、意識してみて✧



フィットネスゴムを背中側で持って、両手を広げて10秒間キープ😊



のびーるふぃっとねす
引っ張るだけで背筋や腹筋、足の筋肉など色々鍛えられるよ😊　1500円くらいだよ♥

美ラインの秘訣は冷やさないこと♥



専属モデル
（31歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

バストが冷えていると何をやっても効果が得られないんだって!! さらに、冷えが続くと血流が悪くなり、成長しにくくなるの💧 お風呂でよく温まって、ポカポカバストをキープ😊



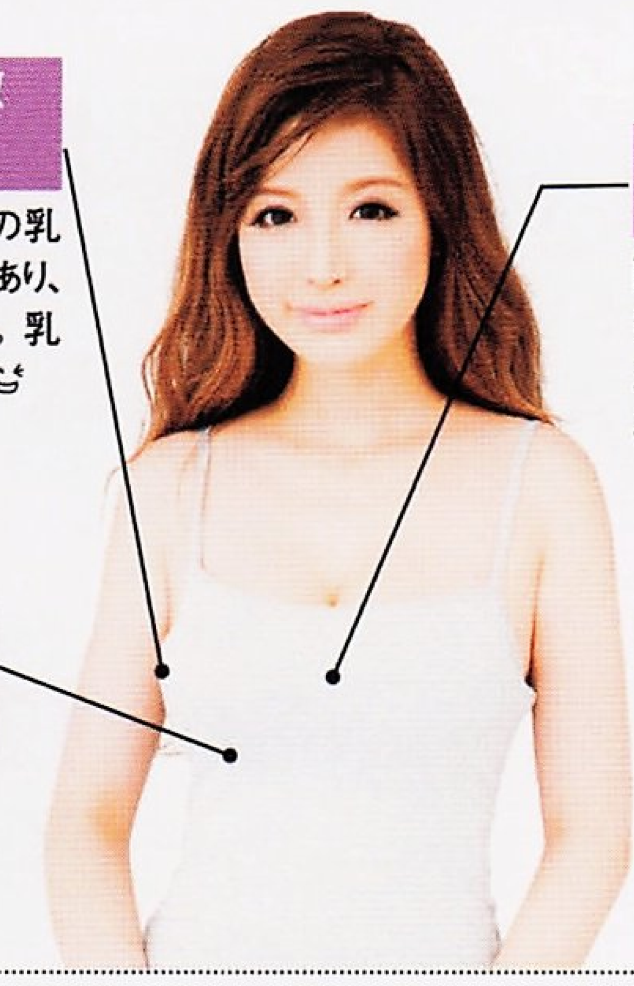
冬に胸の開いた服を着る時は、塗るホッカイロとかオススメだよ〜♪

触る癖をつけるだけでバストUPに！胸を刺激するツボを教えちゃうよ♥



専属モデル
（31歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

バストUPに効果的なのが、常に胸を触ること♥ 刺激を与えることで、ホルモンが分泌されるの😊 バストにあるツボの位置と効能、そして押し方を覚えて、美バストを目指しちゃおう!



乳腺を刺激 天渓（てんけい）
乳房の輪郭沿いの乳首横のライン上にあり、親指で30秒押して。乳腺の発達を促すよ😊

ストレス解消 だん中
両乳首を結んだ中心をゆっくり3秒押して。ストレス解消は美しい身体づくりの基本😊

ホルモン分泌 乳根（にゅうこん）
乳首から指2本分下がったところを3秒押して。女性ホルモン分泌やリンパの流れを活性化。



セルフツボ押しはリラックス効果もあるよ😊

広がった胸を元の位置に戻すお手軽＆楽チンエクササイズ♥



美容会社代表取締役
（29歳／東京都）
独身・子供なし
山田るり子さん

寝ているうちに、両脇に流れてしまったバストを元の位置に戻し、形を整えるストレッチ😺 1日、15回を2セット行うだけで、バストトップの位置が中心に戻るのでぜひ試してみてね♪



1 背筋をピンと伸ばして胸を張り、両腕を上げて肘を90度に曲げる。

2 背筋はそのままに、曲げた両腕を顔の前にゆっくりと移動させて😊

猫のポーズで重力に負けそうなバストにハリ感をプラス♥



レーサー
（27歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん

タレてきたバストを元の位置に戻すために大切なのは大胸筋を鍛えること😊 胸の上の部分に筋肉をつけることで、胸の大きさに自信のない人でもふっくらお椀型のバストを目指せるよ✧ 1日20回が目安♥



1 膝は90度になるように曲げ、両腕は伸ばしたまま肩幅に広げ、四つん這いに。

2 お尻を突き出しながら、顔が床ギリギリの位置にくるようそのまま肘を曲げて★

テレビを見ながらできちゃう脂肪寄せマッサージでカップUP♥



専属モデル
（29歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

ブラジャーのカップラインをマッサージするのが癖だったの😺 でも、繰り返すうちにいつの間にかバストUPしていたよ😊 リンパの流れを促し、脇に流れた脂肪を元の位置へ戻そう😊



ハンド＆ボディクリーム
ヴィクシーのアクアキス。フローラル系の香りでマッサージすればリラックス効果も😊



1 バストの谷間部分を指の腹で気持ちいい程度に指圧してあげて😊

2 そのまま指の腹を滑らせるように下バストラインをマッサージ♪

正しいサイズのブラを着けることがバストUPへの近道だった

- ☑ バストとブラカップのワイヤーのラインがピッタリ
- ☑ ブラを着けた時、乳首の位置が胸の真ん中にくる
- ☑ ブラの脇から余分な肉がはみだしていない
- ☑ アンダーに指が一本入るくらいのきつ過ぎないサイズ
- ☑ ブラのカップラインが胸に食い込んでいない
- ☑ ブラを外した時に、赤く跡が残らない

産後にしぼんだ胸もしっかりケアで元通り♥



歯科医療事務育休中
（31歳／東京都）
既婚・息子１人
古橋綾香さん

授乳が終わってからバストの形がいびつに💧 補正ブラとワイヤー無しのナイトブラで、今は妊娠前よりキレイな形をキープしてるよ😊



補正下着＆ナイトブラ
脇や背中の肉を寄せて胸を作る補正下着（上）と就寝中バストの型崩れを防止するナイト用ブラ。



下着も大事

Underwear Column

正しい下着のつけ方がバストUPの大きな鍵に✧

美しいバスト作りの秘訣は、サイズのあった下着を着用することです。昨今ヌーブラの流行で、ブラジャーのサイズを把握していない人が多いのも事実。最近のヌーブラは薄くて軽いので、タレる心配は減りましたが、やはり美しいバスト形成にはブラの力も必要なんです。また、補正下着で背中の肉を胸に寄せることでパッド無しでも谷間は作れるんですよ✧ 正しいサイズは、ブラを着用した状態で、胸の脂肪をあるべき位置に収めてから測り、下着選びの参考にしましょう😊



＼私が答えました♥／
アポリネール
山崎麻衣子店長
光豊胸サロンで、下着診断やバストマッサージなどを行っています✧

ブルガリアンスクワット＆サウナウェアで垂れたお尻を上向き美尻に大変身♥



主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー
（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

「30歳を過ぎてから、とにかくお尻が重力に負けちゃう💧 腹筋も同時に鍛えられるブルガリアンスクワットと、サウナスーツを着たスクワットで贅肉を落としながらヒップUPを頑張り中😈」



片足で辛くなる位置まで、左右20回ずつ。腰を落とすほど効果的😈

YASEFUKU
デザイン性にこだわったサウナウェア。1日着ているだけで発汗作用が高まり、シェイプアップに繋がる😈



頭の後ろで手を組んで、腹筋に力を入れながらスクワットを30回。

S Line Manual 03
ヒップ

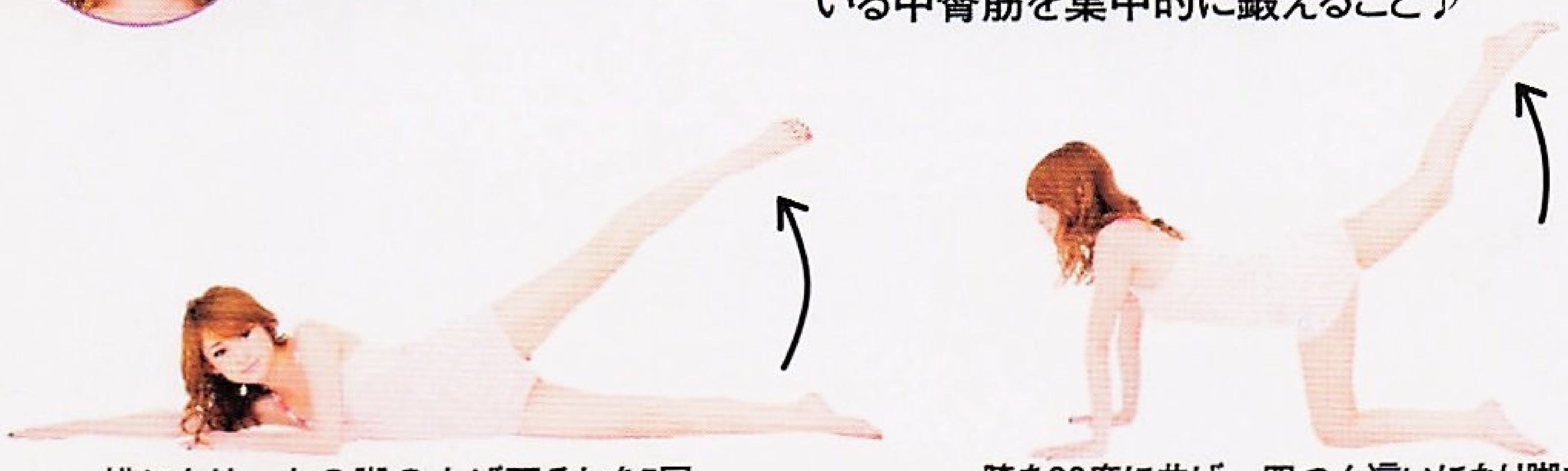
後姿で一番大切なのがヒップライン✧ メイクや髪形がどんなにキマっていても、薄い＆タレたお尻じゃ恰好つかないよね💧 くびれた腰に似合う最上級のS字ラインを目指してレッツエクササイズ！

キレイなお尻のシルエット作りは狙った筋肉にポイントアタック♥



飲食店コンサルタント
（30歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん

「運動をしていないとすぐにお尻が下がる気がして怖い💧 そんな紗和のオススメは、お尻で一番面積が広い大臀筋とそれを上から支えている中臀筋を集中的に鍛えること♪」



横になり、上の脚の上げ下ろしを5回、左右各3セット繰り返す中臀筋運動。

膝を90度に曲げ、四つん這いになり脚を片方ずつ上下に動かし大臀筋を刺激。

お尻筋UP＆脚バタ体操で疲れた尻筋をほぐそう♥



夜のお仕事お休み中
（34歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

「2年前くらいからお尻のタレが気になるように💧 朝起きてから定期的にストレッチを繰り返すようにしていたら、自然とお尻が引き締まってきたよ😈 眠い頭もスッキリするから一石二鳥でしょ✧」

お尻筋UP



1 足の裏を合わせ、ふくらはぎと太ももに空間を作らないように座る。

2 上半身を動かさないように膝を左右に上げ下げして大臀筋を強化✧

足バタ



1 後ろに手をつき、足を真っ直ぐ伸ばしてリラックスした姿勢に😈

2 膝を左右小刻みに上下運動させ、太ももとお尻の付け根を刺激しよう✧



樫木式・カーヴィーダンスDVD
女性らしい身体つきになれるカーヴィーダンスも愛用中。初心者へのオススメは「部分痩せ」♥



コッソリ教えちゃうお姉さんたちのガードル事情♥



主婦
（28歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

「産後、開いた骨盤をギュッと引き締めてくれる骨盤矯正ベルトを着用してる♥ 家にいる間中、常に着用しているだけで、骨盤だけでなくヒップUP効果もある優れモノだよ♪」







ショーツ型補正下着
太ももの付け根部分の脂肪が気になる莉菜は、ヒップアップ効果も兼ねたショートガードルを愛用♥（莉菜）





ベージュガードル
ベージュだからパンツやタイトなスカートに響かず、コッソリお尻を上向きにしてくれる。（祐香）





骨盤矯正ガードル
産後のお腹周りの脂肪もカバー😈 骨盤部分は調整が効くので、矯正効果もあるよ♥（綾香）

S Line Manual 04

足首&ふくらはぎ

スカートからスラリと伸びたヒールの似合う脚になりたいというのは女子の永遠の願い♥ 末端冷え症やむくみに悩みがちだけど、マッサージやサプリなどでお手入れを欠かさないのが美脚への近道✧

ふくらはぎを伸ばして美脚ラインを作ろう♥



ヨガインストラクター
(28歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

「むくむと足首がなくなっちゃうのが悩み💧 そんな時は、自分で足の裏を伸ばしながらふくらはぎのエクササイズができるストレッチゴムを使ってケアしているよ✧」



ストレッチゴム

2000円くらいで購入 どの部分に効いているかが実感できる部分ヤセの王道グッズ。



足裏にゴムを引っかけて、アキレス腱を気持ちよく伸ばそう♥

むくみから脚を守るスペシャルケアグッズ♥



夜のお仕事
お休み中
(34歳／東京都)
独身・子供なし
LALA さん

「脚のむくみを解消する、サプリとスリッパ 冷えて血行が悪いと、どんなエクササイズをしても効果が台無しに💧 家にいる時はなるべく靴下を履いて冷えを予防するよ♪」



アンチスタックス

日本で唯一、脚のむくみに効く医薬品✧ 血流を促進し、むくみを改善してくれるよ



ダイエットスリッパ

つま先立ちをサポートしてくれて、足腰のエクササイズにもなるお気に入りのアイテム

仕事中こっそり忍ばせた"美脚宣言"がマイブーム♥



美容会社代表取締役
(29歳／東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

「デスクワークの時は座りっぱなしになってしまうから、エステでオススメされたストレッチの効いたスパッツを愛用 スパッツに仕込まれた螺旋テープでマッサージ効果も得られるの♥」



RE.YA W クレンジング&美容オイル

天然保湿成分ホホバオイル配合。マッサージだけでなくメイク落としとしても使えるよ♥



姿勢を正して椅子に腰かけているだけで美脚宣言の着圧を実感

食べ物からも不二子ちゃん♪ S字ライン食はコチラ♥



主婦
(28歳／東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん



たんぱく質が多いヨーグルトで女ホルを分泌。



チーズのたんぱく質と脂質がバストUPに



納豆のイソフラボンも大事

「女ホル成分豊富な食べ物でバストUP
バスト形成に必要な脂質と女性ホルモンの分泌を促すたんぱく質、女ホルと同じ働きをするイソフラボンがバストUPには重要なの✧」



EBiSの2Days Glamorous ダイエットゼリーはコラーゲンもたっぷり♥

「忙しい朝の強い味方は美容ドリンク♥
プチ断食ダイエットのファスティングで食生活をリセット 必須アミノ酸を含む59種類の栄養がコレ1本でOK。」



ライター& TOKYO NADESHIKO ブロガー
(34歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

脚にたまったリンパがむくみの原因 マッサージ&リファで5分で解消♥

「歩き疲れたり、激しい運動をした後で厄介なのが、ふくらはぎに乳酸が溜まってしまうこと💧 むくみや筋肉痛の原因となる乳酸は、就寝前のマッサージでしっかり撃退しておくことが大切だよ♥」



専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵



ボディクリームでリラックスしながら下から上へ疲労物質をオフ♪





北新地バニラ勤務&
アパレル会社社長
(28歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

リファで5分 ふくらはぎの脂肪をほぐしながら、むくみも一気に解消しているよ✧



"程よく筋肉のついたふくらはぎと細い足首はそれ自体がアクセサリー"

\ち小っぱいで谷間がない/　\授乳でタレた、しぼんだ/

光豊胸のプロがバストのお悩みにお答えします

1万人以上が
1〜3カップUPを
実感

愛されバストになる方法♥



桜井莉菜
専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし

バストの悩みは女の子が100人いたら100通りあるもの💧
バストの仕組みを知って、みんなの悩みを解決する方法を、
莉菜が光豊胸サロンに行ってリサーチしてきたよ😊✨

PHOTO_Keita Totori　EDIT&TEXT_Mai Komuro



ちょっと聞きづらいバストの不安💧 体に優しい"豊胸"ケアを教えて!!



今回の先生
アポリネール店長
山崎麻衣子さん
バストに対する悩みを抱えるお姉さんたちのレスキュー隊長。下着の選び方から光豊胸までケア方法を伝授😊✨

桜井莉菜（以下、莉菜）　自分の脂肪を胸に入れる「脂肪注入」に興味があるんですけど、豊胸ってどんな種類があるんですか？

山崎先生（以下、山崎）　その他には、シリコンバッグ、ヒアルロン酸注射などが有名です。あと、自分の血液から作ったジェルを注射する「献血豊胸」もあります。どれも即効性がある代わりに、リスクが伴いますよね。

莉菜　痛いの嫌やし、やっぱり怖い💧

山崎　それなら、光豊胸がオススメです。外から何かを入れずに、自分の脂肪を光エネルギーで育てるお手伝いをするんです。

莉菜　豊胸って手術だけじゃないの!?

山崎　そうなんです。長い目で自分のバストを成長させてあげることが、健康面でも一番だと思います。普段の生活からバストアップにアプローチするのもいいですよね。

莉菜　どんな方法があるんですか？

山崎　まずはサイズのあった下着を着用すること。また、マッサージやサプリで女性ホルモンを補ってあげるなど、方法は様々。

莉菜　え、サプリでも？

山崎　そうなんです。私たちは、光豊胸の施術にいらっしゃるお客様たちの声にお応えして、自然由来成分配合のバストアップサプリを開発しました。特に現代女性は皆さん忙しいですから、不規則な生活でホルモンバランスが崩れている人にもオススメなんです。

莉菜　健康的にバストアップって魅力的✨ 地道な努力をするのは自信ないけど、飲むだけのサプリなら続けられそうな気がする♥



もっと手軽に美バストを手に入れるなら♥



豊胸サプリ Dr.Pueagua

バストUPに欠かせないプエラリアやアグアへなどの、自然由来成分をバランスよく配合したサプリ。このサプリには発酵させたプエラリアを使用しているので、体内への吸収率がすっごく高いの✨ 女性の体作りに必要な成分が1回3錠、1日2回で補えちゃうよ😊 1箱30日分。



こんな人にオススメ
- ☑ 小さい、しぼんだなどバストに悩みがある
- ☑ ホルモンバランスを整えたい
- ☑ 食生活、生活リズムが不規則

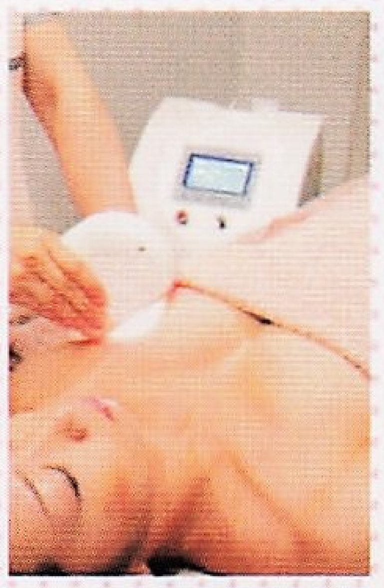
サプリを今すぐゲットしたい人はコチラ♡
http://www.dr-pueagua.com
サロン専売だったサプリがついに通販をスタート♥

X'mas直前のお急ぎさんに朗報♥

姉agehaスペシャルプランで光豊胸体験

光豊胸って何？

幅広い波長帯を持つ光を当てることで、思春期に成長し切らなかった細胞を活性化。また、血液やリンパの流れを改善し、脂肪を最大限に膨張させるバストUP方法だよ✨ 1回の施術で乳首の高さが全然違ったりしてビックリ😊



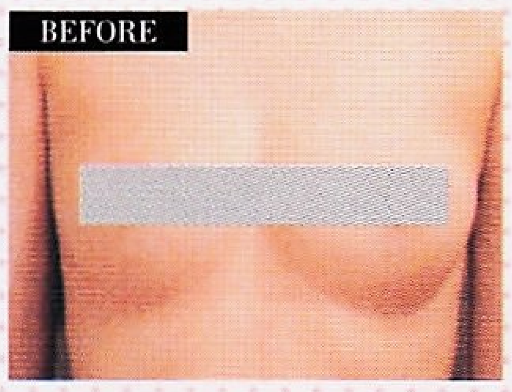
限定プライスでトライアル（サプリ付き）

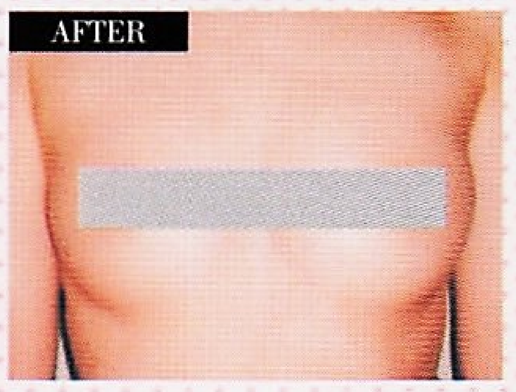
通常 ~~¥21,840~~ → 姉ageha限定 **¥10,800**

光豊胸トライアル（バストマッサージと光照射）￥7,800＋Dr.Pueagua1箱（1カ月分）￥14,040

※お一人様1回限りとなります

予約時に「姉agehaを見ました」とお伝えください。オンライン予約の場合は、備考欄に記入してください。2014年10月7日〜12月7日まで有効





※効果には個人差があります



トライアル後に継続して通いたい人に嬉しい特典

姉ageha特別コース光豊胸5回

通常 ~~¥80,000~~ → 姉ageha限定 **¥60,000**

サプリも特別価格で買えるよ♥

アポリネール銀座店



創業8周年を迎えた光豊胸サロンでは、バストに悩む女性、1万人以上をサポート😊 下着の選び方やバストUPマッサージを教えてくれるなどフォローも万全。

東京都中央区銀座1-15-13 VORT 銀座レジデンス1102号
☎ 03-5524-3939　http://www.apolli.com

次の日誰かに言いたくなる"美バスト"知識大公開!!

女ホル、牛乳、唐揚げ…バストUPにはエストロゲンが必要♥

女の子特有の丸みをおびたスタイルの秘密は、エストロゲンという女性ホルモンの働きのおかげ✨ バストやヒップUPはもちろんのこと、肌質改善にも効果テキメン♪ 女子力UPに必要不可欠なエストロゲンの作用を正しく学んで、日々の生活からも積極的に女ホルを摂取＆バストUP😊

♥女性ホルモン

女ホルはエストロゲンとプロゲステロンの2種類で構成😊 エストロゲンは、大豆や味噌、胡麻、食物繊維などからも補える😊



♥新陳代謝

美肌や美バストに繋がる新陳代謝の活性化にも有効♪ 古い細胞が生まれ変わることで、肌のハリと艶がよみがえるよ😊✨



♥血行促進

エストロゲンには血行を促進する血管拡張作用も😊 これが不足していると顔色が悪くなったり、体が冷えやすくなったりするので注意★

注射、手術…体のことを考えたらサプリが手軽♪

すぐに効果を実感したい人にはやはり手術がオススメ。でも、費用がかさんだり、痛みを伴うなど、その分のリスクが多いのも事実💧 やっぱり、オーガニックパワーで体の内側からバストの成長を促す方法もオススメ✨

♥プエラリア



亜熱帯地域のこの植物には、植物性イソフラボン誘導体がたっぷり。大豆の数十倍ものパワーで、女性ホルモンの分泌を促進✨

♥アグアヘ



美の栄養素、植物エストロゲンやビタミンA、E、Cが豊富に含まれた、南米はアマゾンのヤシの実。スタイル改善に役立つの♥



FOREVER GOOD BYE リバウンド REBOUND

リバウンドしないエステサロン厳選紹介！

お墨付きやで！

ぜひ体験してみてや〜



ダイエットに成功したものの、油断するといつの間にか体重が元に戻ってる。ましてや以前より増えてるかも!? 実はこれは脂肪が完全に除去されていないことが原因。ダイエットで痩せたと思っても脂肪が一時的に小さくなっているだけなので、油断するとまた脂肪が大きくなる。リバウンドしないためには脂肪を完全に破壊することが必要。今回、ダイエット効果に絶対の自信を持つ優秀サロンを厳選したので、この機会にぜひ体験してみて！

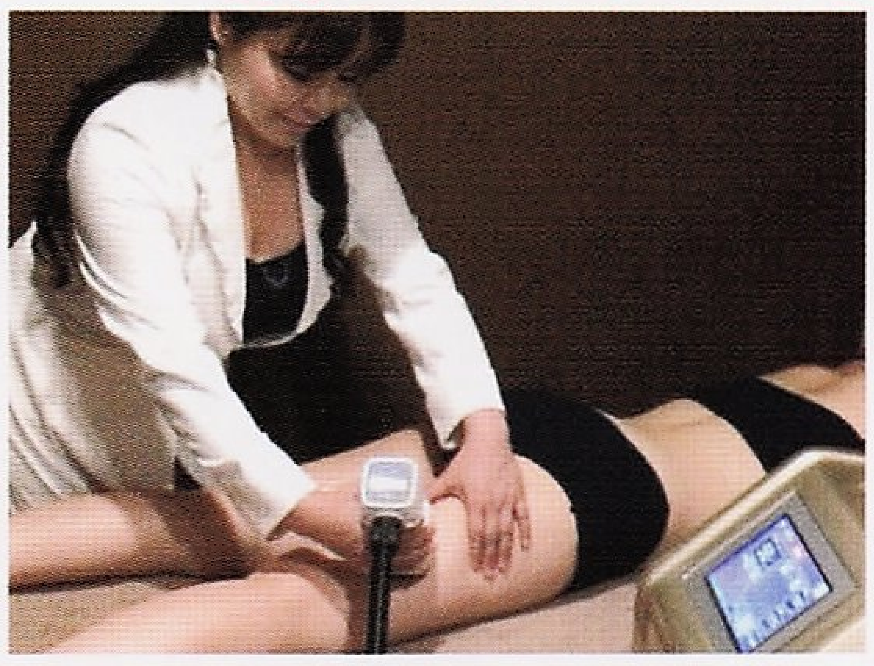
話題のマシンと施術テクニックを兼ね備えた最旬サロンをご紹介

愛知・名古屋エリア

フェイシャル、バスト、痩身と、女性の気になるパーツをオールカバー

ESTHETIC Pearl 名駅店（エステティック パール メイエキテン）

- その方の体型、体質、お肌にあわせた施術メニュー
- 痩身、美顔器等充実
- 気さくで思いやりのあるスタッフ



お客様の体質、肉質、体型に合わせた痩身機器が豊富にあり、個々に合わせて施術を提案できるのが喜ばれています。その商品ラインナップから、エステのコンビニと表現されることも。

部分痩身は特に一回のお試しでビックリされることもある程、効果を実感して頂いています。加えてスタッフ陣が楽しく気さくで、お客様のお悩みに親身になって接するため、エステサロンが初めての方にも安心してご来院頂けます。

お客様が心からリラックスできる店舗運営を心がけ、お客様満足度NO.1、地域密着型を目指して、名古屋で店舗展開を進めています。名駅店は名古屋駅ユニモール10番出口すぐでアクセスも抜群です。







ご住所／愛知県名古屋市中村区名駅3−23−3
名駅ミズタニビル2F
☎052-485-4374
営業時間／10:00-20:00（最終受付 20:00）
定休日／日曜日・第2、4月曜日【予約制】
http://www.esthetic-pearl.jp

東京・銀座エリア

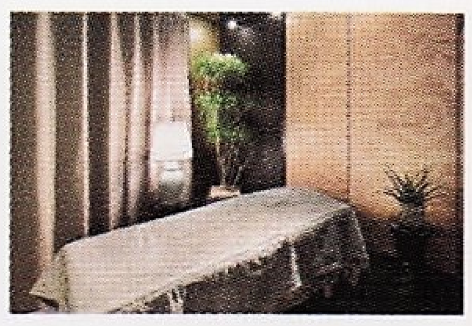
小顔、痩身、部分痩せ、セルライトケアを本気で目指す人のためのサロン、Bloomへ

Bloom 銀座店（ブルーム ギンザテン）

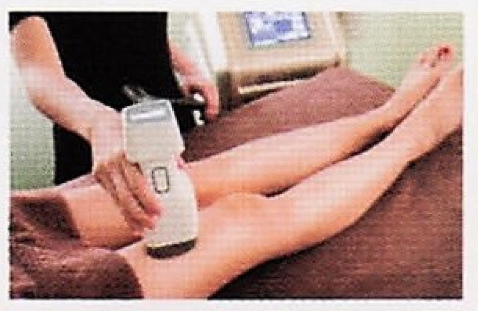
- カラダの内部から痩せやすいカラダを作る
- ハッキリと目に見える結果へのこだわり



銀座ならではの上質空間。リラックスできるサロンで、結果のわかりやすい安全な施術を、お客様のご希望、ご予算、お悩みに併せてご提供しています。美容院に髪を切りに行くように、お体、お顔のケアをしにbloomに行く…そのようなエステサロンを目指しています。



最新の痩身機器、Di-Lipo（ディライポ）をはじめ、様々な機械をご用意しているので、お客様のお悩みに応じてご対応させていただきます。ご提供するトリートメントは、スタッフが自ら何度も、何ヶ月も実践した、アンチエイジングを主目的とする、本当に結果を実感できるものを揃えています。



ご住所／東京都中央区銀座6−8−3
銀座尾張町タワー8F
☎0120-963-474
営業時間／11:00-21:00（最終受付 20:00）
定休日／不定休【予約制】
http://bloom.ne.jp

大阪・梅田エリア

無理なく理想のボディを手に入れる!!

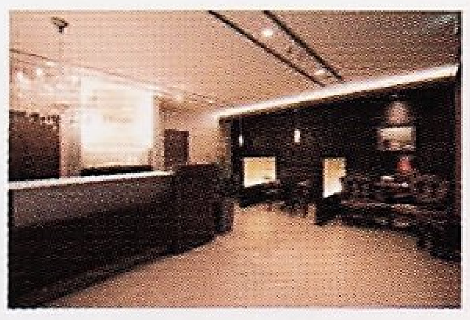
エスコスは創業36年。受け継がれた老舗の技術で、効果の違いを実感！

エスコス 梅田本店（エスコス ウメダホンテン）

- 梅田の中心街に位置し、各線から地下直結でアクセスは◎
- ラグジュアリー且つリラックスできる空間設計



貴女の肌質やお悩みに合わせたセミオーダーメイドの最適なコースをご提案！初めてのお客様にもリラックスして頂けるよう、アットホームな雰囲気づくりを心掛け、キメ細やかなサービスをご提供しています。ホスピタリティに満ちた居心地の良い雰囲気を実感して下さい。



ラグジュアリーとリラックスムードを兼ね備えた癒しの空間。「全室個室」で、ゆったりとした極上の時間を堪能して頂けます。

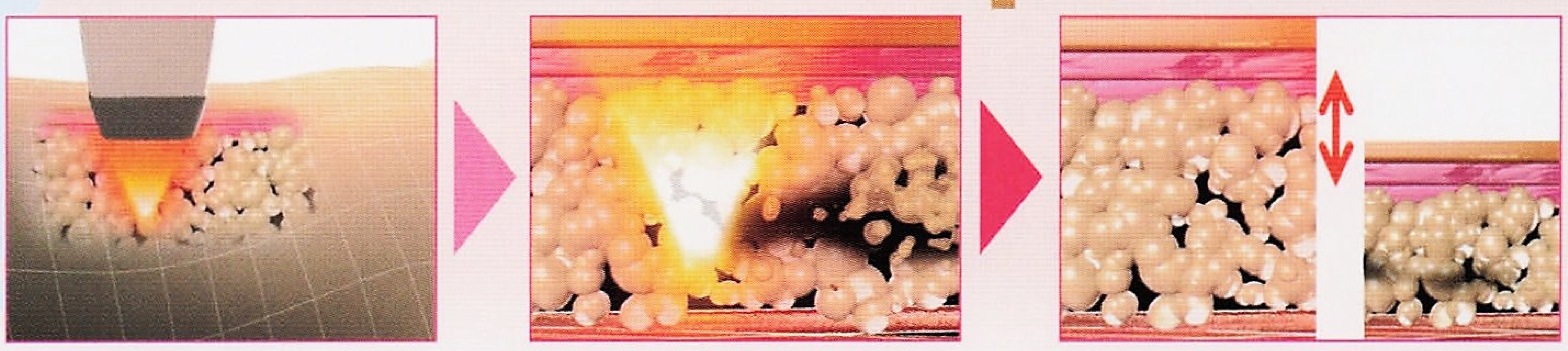


ご住所／大阪府大阪市北区小松原町3番3号 OSビル14F
☎06-6316-1500
営業時間／平日11:00-21:00　土曜10:30-19:30
日祝10:30-18:30（最終受付 閉店の2時間前）
定休日／無休【予約優先】
http://www.escos.co.jp

どうしてリバウンドしないの？

それは 今話題の次世代型痩身マシン Di-Lipo（ディライポ）を使っているから

Di-Lipoは高密度焦点式超音波で脂肪を除去する痩身マシン。脂肪の深い部分にだけ熱を与えるため、安全性が高く、効果が高いのが特徴。皮膚を傷つけることなく、短時間で脂肪とセルライトを解消できるマシンとして今注目を集めています。」



1. 照射
皮下脂肪の特定の深さに焦点を合わせ、照射します。

2. 脂肪組織の分解
照射していくことで、分解・溶解される脂肪細胞の領域を増やします。

3. 照射後の経過
分解・溶解された脂肪細胞は、肝臓や腎臓に運ばれ、対外へと排出され、皮下脂肪が減少します。



■Di-Lipo取扱店、Di-Lipoについての問い合わせ先
MDS株式会社 http://www.k-mds.jp/ フリーダイヤル 0120-442-334

1月号は読者参加型企画2本立て!!

2014年姉agehaコスメ大賞&読者のプロフィール白書

アンケート!!

次号でお姉さんアゲハは復活3号&年末号&4周年となります♥ その節目の号を記念して、2014年コスメ大賞と読者のプロフィール白書を掲載します!! あなたのリアルな一票をぜひお寄せください♪

お答えいただいた方から抽選で10名様にセットでプレゼント!!



飲みきり酵素ドリンク スリムレディ(10本)♥

冬の美肌ケアに最適♪ age美ケアセット♥

※どのデザインが届くかは編集部にお任せください。

アンケートに回答いただいた方から抽選で10名様にセットでプレゼント♥ age美ケアセットは姉agehaモデルデザインの、年齢肌を撃退する携帯型美顔器とハリや潤いを与えてくれる美容液♪ スリムレディは腹持ちがいいから置き換えダイエットに最適♥

<応募方法>

点線で切り取って、必要事項を記入してください♪ アンケート用紙を封筒に入れて82円切手を貼って、下の宛先まで送ってください★ なお、当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

※記入いただいた個人情報は、当選者への賞品の送付、企画への参考、今後のアンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

♥応募宛先♥

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス(株) 姉aghea編集部

♥応募締切♥

2014年10月31日(当日消印有効)

Question 1 メイクにまつわる質問26コ!!

Q1.使ってるメイク下地は? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q2.使ってるコンシーラーは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q3.使ってるリキッドファンデは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q4.使ってるクリームファンデは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q5.使ってるパウダーファンデは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q6.使ってるフェイスパウダーは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q7.使ってるハイライトは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q8.使ってるチークは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q9.使ってるシェーディングは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q10.使ってるアイシャドーは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q11.使ってるノーズシャドーは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q12.使ってるマスカラは? メーカー・ブランド名( )商品名( )

Q13.使ってるペンシルライナーは? メーカー・ブランド名( )商品名( )

Q14.使ってるリキッドライナーは? メーカー・ブランド名( )商品名( )

Q15.使ってるジェルライナーは? メーカー・ブランド名( )商品名( )

Q16.使ってる眉ペンシルは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q17.使ってる眉マスカラは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q18.使ってる眉パウダーは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q19.使ってる口紅は? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q20.使ってるグロスは? メーカー・ブランド名( )商品名( )品番・色( )

Q21.使ってる上つけまは? メーカー・ブランド名( )商品名( )

Q22.使ってる下つけまは? メーカー・ブランド名( )商品名( )

Q23.使ってるつけまのりは?

Q24.上記以外で使ってるコスメは?

Q25.2014年によくやったメイクは?

Q26.3年前と変わったメイク箇所は?

Question 2 スキンケアにまつわる質問14コ!!

Q27.使ってるクレンジングは?

Q28.使ってる洗顔は?

Q29.使ってる化粧水は?

Q30.使ってる乳液は?

Q31.使ってる美容液は?

Q32.使ってるクリームは?

Q33.使ってるシートマスクは?

Q34.使ってる角質ケアは?

Q35.スペシャルケア何かやってる?

Q36.使ってる化粧ポーチは?

Q37.使ってるシャンプー&コンディショナーは?

Q38.使ってるアウトバストリートメントは?

Q39.使ってるキープスプレーは?

Q40.2014年のスキンケアのマイブームは?

住所〒		名前	年齢
TEL	既婚・未婚	メールアドレス	
LINE ID	職業(具体的に♥)		今後の取材 OK・NG

コスメ大賞は以上です! 裏側の読者プロフィール白書もお願いします♥

キリトリ線

Question 3 あなたのことについて質問60コ!!

Question 3 あなたのことについて質問60コ!!	Q41.あなたの身長、体重は？ cm kg	Q42.結婚歴、離婚歴は？
Q43.子供がいる人、男女何人？	Q44.昔、日サロに通ってた？ Yes・No	Q45.焼いてた人、後悔してる？ Yes・No
Q46.ヘアエクステをつけてる？ Yes・No	Q47.夜職の経験はある？ Yes・No	Q48.やってた人はどこのエリア？
Q49.お出かけ前、ヘア＆メイク時間は？ ヘア 分 メイク 分	Q50.青春時代、自分の人生に影響を与えた人は？	Q51.1カ月に自由に使えるお金はいくら？

Q52.1カ月のコスメ代はいくら？	Q53.1カ月の服代はいくら？	Q54.1カ月の食費はいくら？	Q55.1カ月の貯金額はいくら？

Q56.総貯金額はいくら？	Q57.パートナーへのプレゼント代はいくら？	Q58.結婚したい？ Yes・No
Q59.何歳までに結婚したい？	Q60.彼氏はいますか？ Yes・No	Q61.どんな婚活してる？
Q62.昔の彼と連絡取ってる？ Yes・No	Q63.友達の結婚率は？	Q64.既婚の人、人生で一番好きな人と結婚した？
Q65.既婚の人、不倫経験はある？ Yes・No	Q66.家の間取りは？	Q67.平均睡眠時間は？
Q68.寝る時間、起きる時間は？ 寝る 時 起きる 時	Q69.海外旅行、好きな行き先は？	Q70.ダイエット何してる?
Q71.サプリ、何飲んでる？	Q72.誰と遊ぶことが多い？	Q73.遊ぶとき、どこで何をする？
Q74.車の免許は持ってる？ 乗ってる車は？ Yes・No ( )	Q75.お風呂タイムは何分くらい?	Q76.ずっと好きな食べ物は？
Q77.ケータイのキャリアは？ ドコモ・au・ソフトバンク	Q78.1カ月のケータイ代は？	Q79.ケータイの機種は？
Q80.よく使うケータイのアプリは？	Q81.よく使うLINEのスタンプは？	Q82.好きなミュージシャンは？
Q83.好きなドラマは？	Q84.好きなマンガは？	Q85.二重の形は？ 幅広二重・二重・奥二重・一重・その他
Q86.よくやる髪色は？	Q87.よくやる髪の長さは？	Q88.よくやるネイルのデザインは？
Q89.つけま派？まつエク派？	Q90.この顔になりたいって人は？	Q91.好きなファッションブランドは？
Q92.好きなハイブランドは？	Q93.よく買う靴ブランドは？	Q94.よく買う下着ブランドは？
Q95.好きな芸人は？	Q96.昔好きだった雑誌＆モデルは？	Q97.初めて好きになった芸能人は？
Q98.今好きな男性芸能人は？	Q99.今好きな女性芸能人は？	Q100.あなたにとって「姉agehaとは?」

たくさんの質問にご回答いただきありがとうございました!! これからも姉agehaをよろしくお願いします♥

キリトリ線

東京イセアクリニック
プロデュース！

総額50〜300万円相当の美容施術を無料で体験できる！

シンデレラ大作戦！

モニター募集スタート



専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

コンプレックスを抱える女のコを美のシンデレラに変える夢のような企画がスタート！「応募したいけど不安」というコのために、早紀がクリニックに突撃取材。"安心" "満足度が高い"というウワサの真相を調査してきました♥

PHOTO_Keita Totori EDIT&TEXT_Hironeko-A

0時を過ぎても
解けない美の魔法に
かかるチャンス★

今回募集するのはこの2つ！

コース②

顔もボディも
フルモデルチェンジ★

全身デザイン
施術モニター
(総額300万円以上)

骨格形成、目の全切開、目頭切開、お顔・目の下のたるみの引き上げ、鼻プロテーゼ、バック豊胸＋コンデンスリッチ豊胸など。気になる部分をまるっと直して生まれ変われる★

私たちが施術します♥



三苫葉子ドクター
東大卒の外科医であり、美容皮膚科部門も積極的に研究を行う。「美」に対して総合的に考えた施術を提案してくれるので患者さんからの信頼も厚い！

朴 寿恵ドクター
丁寧＆誠実なカウンセリングで患者さんとの信頼関係を大切にしている形成外科医。コンプレックスを自信に変えてくれる、笑顔が素敵なドクター♥

コース①

顔の「あとちょっと」
コンプレックスを解消！

ちょこっとお直し
施術モニター
(総額50万円程度)

埋没、注入、糸で鼻を高くするなど切らない施術がメイン★ 「二重をもう少し広く」「鼻をもう少し高く」などの微調整にピッタリ！

応募条件はこちら♡

1 お姉さんagehaに載りたい方
審査に通った人はお姉さんagehaの誌面に出ることができるよ★

2 今よりもっとキレイになりたい方
これまでに整形したことがない方、したけれど納得いく仕上がりにならなかった方もOK。

3 メスを入れる施術がOKな方
※コース2の場合
ある程度ダウンタイムがかかる施術をするので、お仕事が休める人の方がいいかも。

4 施術結果を公表してOKな方
施術前の様子から、腫れが引いて顔が完成するまでの状況を、誌面とイセアクリニックのHPでレポートさせてもらいます。

5 24歳以上で撮影に自費で来れる方
施術や撮影は東京都内で行います。その際にかかる交通費・宿泊費は自費でお願いします。

以上の条件がOKな人は…
名前・写真・連絡先・希望コース・どんな顔になりたいかの仕上がりイメージ(例えば○○ちゃんのような顔になりたい！など)を明記して、編集部宛てに送ってね♥

写真は全部で10枚入れてね！
全身・左の横顔・右の横顔
顔の正面・目と鼻のUP
これをすっぴんの状態とフルメイクの状態の2パターンで撮影して送ってください！

※いただいたご希望を踏まえ、患者様の理想により近づくようご提案をさせていただく予定です。 ※今回はパーツのみの施術ではなく、複合的な手術に限定させていただきます。

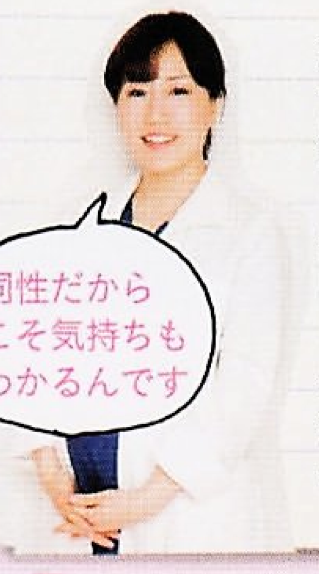
送り先
〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-2-1
亀甲新は66
お姉さんageha編集部
「シンデレラ大作戦！」係

締め切り
10/31
必着

詳しくは 東京イセアクリニック
ホームページ http://www.tokyoisea.com/
フリーダイヤル 0120-963-866(受付時間11:00〜20:00)

さきレポ②

女性ドクターが多いから
ビミョーな悩みも
話しやすい

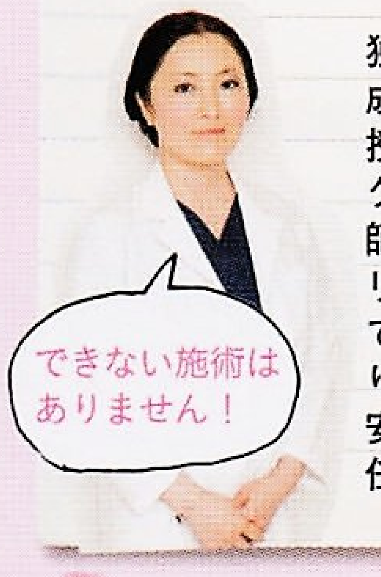


業界でも数少ない女性のドクターを数多く抱えるのもイセアクリニックの特徴。女性ならではの悩みや気持ちを理解しながら、一番魅力的になれる提案をしてくれるので心強い！

さきレポ①

お医者さんを教える
スゴ腕の先生が
施術してくれる

他院で希望通りにならなかった患者さんの修正も手掛けてるんだって!! まさに美の救世主★



独協医科大学の形成外科非常勤助教授でもある三苫ドクターは、未来の医師を育てるスペシャリスト。常に最先端で高度な治療に取り組んでいるので安心して施術をお任せできる。

さきレポ④

広くてキレイな
パウダールーム完備

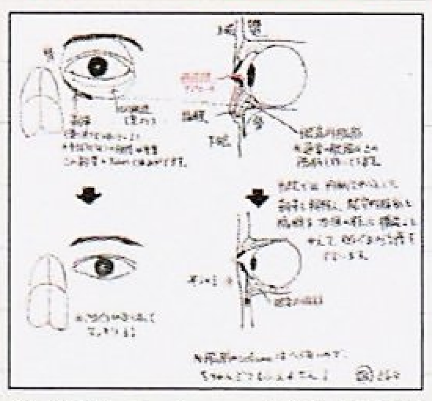




ドライヤーもあるので、髪を整えたいときにも便利♪ プチ整形や注射など、ダウンタイムが少ない施術なら、ここでパパッとメイクを直してそのままお出かけできちゃうね♥

さきレポ③

絵で説明してくれるから
イメージを伝えやすい！





施術後のイメージや「理想の顔になるにはどこに何をすればいいか」を絵で書きながら説明してくれるので、超絶わかりやすい！

さきの感想



患者さんの満足度が高いってウワサに思わず納得！ 安心して施術を任せられるから、気になった人はどんどんモニターに応募してみてね★

イセアクリニックってどんなとこ？

さきが突撃取材してきたよ★

イセアクリニック銀座院へやってきたよ



じゃじゃーん、ここが入り口。看板の前にはドクターたちの認定証がズラリ★ スゴ腕の風格を感じます！

院内は白が基調の清潔感のある雰囲気



ちょっと緊張してたけど、受付のお姉さんのスマイルにホッ♥ 待合室も広いし、安心してくつろげそう★

カウンセリングルームで三苫ドクターを直撃



施術を担当してくれる三苫ドクターにご挨拶。ひと目でクマやシミの種類を見抜けるんだって！ やばば★

取材なのについつい話しこんじゃう♥



取材に来たのについ美容の話で大盛り上がり♪ 説明が超わかりやすいし、やさしいから何でも話せちゃう♥

トレンドをおさえつつ素材も形もキレイ!!

今、Puzzleのプチプラ服がかわいい♡

「年齢も年齢だし、イイものを身につけたい！」という姉ageha読者のみんなに朗報！　プチプラなのに高級感も兼ね備えた「パズル」の服がヤバいです♡　「プチプラ＝安っぽい」という方程式を覆す、品質の高さが魅力のブランド。今すぐWEB STOREをcheckして♡

PHOTO_Mamoru Morikawa　STYLING_Mizuki Nakano
HAIR&MAKE_Yuko Hazama(Addict Case)
MODEL_Sayaka Araki,Saki Kagami　EDIT&TEXT_Haruka Noda



トレンドカラーは思い切ってアウターで着るとオシャレ

シンプルなのにスタイル良く見えるコートが¥5,900

アウターをワンピ風に着る簡単オシャレ技。トレンドカラーのアウターだからこそサマになる。コクーンコート〈40062-P〉¥5,900／Puzzle　ソックス付きパンプス¥8,900／R&E



切替ワンピはチェック柄ならデイリーにもドレッシーにも使える

絶妙な切替丈で脚長に見えるワンピが¥2,900

甘いテイストのワンピにはブラックのジャケットを合わせてオトナっぽさをプラスすればミニ丈でもやんちゃすぎない。タンクワンピース〈30152-P〉¥2,900、ジャケット〈40059-P〉¥3,900／ともにPuzzle　その他／スタイリスト私物



ドレッシーなオールインワンならちょっとしたパーティーにも◎

コーデを引き締めるショート丈ボレロが¥3,200

どんな服も格上げしてくれるキレイめジャケットはシーンを選ばず使える1枚。パンツスタイルもパーティー仕様に。ボレロジャケット〈40030-P〉¥3,200、オールインワン〈20165-P〉¥3,500／ともにPuzzle　シューズ¥6,900／R&E



デートにも女子会にも結婚式にも使える万能ワンピ

くびれて見えるセクシーラインのワンピが¥3,900

赤でも落ち着いたワインレッドなら主張しすぎない。顔が映えてイイ女に見せてくれるはず。ペプラムワンピース〈30115-P〉¥3,900／Puzzle　ブレス¥1,200／お世話やブーツ¥10,800／R&E

お姉さん最愛5ブランド 25アイテム

顔盛った！ヘア盛った！あと足りないものは…

オンナを忘れない Lingerie♡

顔やヘアを盛るのは当たり前。アラサー女子は見えない部分まで手を抜かないのがルール！
今回は大人の魅力を最大限に引き出してくれる、見た目も機能性も合格な人気ブランドの新作を紹介します♥

PHOTO_Norikazu Hashimoto(f-me) STYLING_Mizuki Nakano
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto EDIT&TEXT_Setsuko Chigira



杉山佳那恵 専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

荒木さやか 専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

加賀美早紀 専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

インパクトのある鮮やかな
カラーリングでボディを
ドラマティックに演出♥

ブラジャー&ショーツセット¥5,900／ラヴィジュール渋谷109店 リング／モデル私物

ピンク、レース、リボン…
フェミニンな要素を
ふんだんに詰め込んで！

ブラジャー¥3,900、ウエストシェーパー¥2,900、ショーツ¥2,000／すべてAMPHI（ワコール）

胸元を上品に魅せる
モダンな花のモチーフで
大人の色気をアピール♥

色使いも絶妙。ブラジャー¥8,800、ショーツ¥4,300／ともにスタディオファイブ（ワコール）

DEAREST BRAND: 01

STUDIO FIVE

スタディオファイブ

贅沢なレース使いや繊細な刺しゅうが、本物志向な女性のハートをキャッチ。遊び心のあるモードなデザインが最大の魅力です♪



アシメになったクールなデザインでお高めなオーラを身にまとって

ブラジャー¥8,800、ショーツ¥4,300／ともにスタディオファイブ（ワコール）　ブレス¥1,200／お世話や

ゴージャスなバラ柄はエッジィな色使いでとことん攻める!!

ストラップまでしっかりデザインされてます。ブラジャー¥14,000、ショーツ¥5,800／ともにスタディオファイブ（ワコール）



小花×ピンクの
ラブリーすぎるコンビも
大人っぽく攻略

渋めのピンクがポイント。ブラジャー¥1,900、Tバック¥1,200／ともにAMPHI（ワコール）

DEAREST BRAND: 02

AMPHI

アンフィ

いろんなテイストのランジェリーを楽しめるセレクトショップ。ちょっぴりアンティークな雰囲気のスウィートなデザインがイチ押し!!

エアリーなフェザーの
レースがイノセントな
表情にしてくれる♥

ブラジャー¥3,900、ショーツ¥1,900／ともにAMPHI(ワコール)　イヤリング¥1,200／お世話や



広島の看護学生
（29歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん



北新地バニラ勤務&
アパレル会社社長
（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

ネイビーのキャンバスに
繊細な刺しゅうをのせて
冬の夜空をイメージ✧

ブラジャー¥3,900、ショーツ¥1,900（ともに11月中旬発売）／ともにAMPHI（ワコール）



主婦&
TOKYO NADESHIKOブロガー
（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

身体のラインにピタッと
フィットするから誰でも
簡単に美胸になれる

ブラジャー¥5,400／女神のヒミツ（ワコール）　ショーツ¥2,300／ワコール　ネックレス¥1,600／お世話や

DEAREST BRAND: 03

Wacoal

ワコール

ただ盛ればいいってわけじゃないアラサー世代。見た目はもちろん、気になるボディラインを美しく魅せてくれるラインナップが勢揃い!!



飲食コンサルタント
（30歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

ふんわりバストを作って
肌だけじゃなく胸元も
しっかりエイジングケア♥

ブラジャー¥5,400／胸もと年齢ー5才をめざすブラ(ワコール)　ショーツ¥2,400／ワコール



可愛いだけじゃなく
着やせとバストアップを
同時に叶えてくれる♪

ブラジャー¥5,500／約束のブラ（ワコール）　ショーツ¥2,400／ワコール　ネックレス¥1,400／お世話や

COLUMN

プロに聞くランジェリーのマメ知識♥

教えてくれたのは



ワコール
広報・宣伝部
綿貫さん

Q.1 ブラジャーを**捨てるタイミング**は?

A.1 ブラジャーの状態をチェックしてください

調整してもストラップがずれる、ワイヤーが変形しているなどが変えどきのサイン。「楽になってきた」と感じたら要注意です。

Q.2 **就寝のとき**もブラをつけたほうがいいの?

A.2 寝るとき専用のブラをつけるのがオススメ

胸元の皮膚が重力で伸ばされすぎないようにサポートします。普通のブラは直立状態を考えて作っているので就寝時には不向き。

Q.3 ブラジャーの**正しい収納方法**は?

A.3 他のブラを傷めないようホックは留めて収納

半分に畳んだり、カップの形が崩れる収納は×。ホックを留めて、半分に折らずに他のブラと重ね、立てて収納してください。

DEAREST BRAND: 04

Ravijour

ラヴィジュール

「トレンド感のあるランジェリーを買うならココ！」と、モデル達からも支持率の高いラヴィジュール。種類豊富なヌーブラも人気です♥



肌が透けているような
ヌーディーなカラーで
セクシーなボディをメイク

ブラジャー＆ショーツセット¥5,900、レースガウン¥5,900／ともにラヴィジュール渋谷109店



王道な黒レースは
スクエア型のカップで
スタイリッシュにキメて

透け素材をレイヤード。ブラジャー＆ショーツセット¥6,500／ラヴィジュール渋谷109店



雪のように柔らかな
ファー素材で見た目も
触り心地もパーフェクト

ブラジャー＆ショーツセット¥5,900／ラヴィジュール渋谷109店　ブレス¥800／お世話や



キュートなドット柄も
ラヴィにかかれば
フェロモン急上昇✧

輝きのあるチュール生地。ブラジャー＆ショーツセット¥5,900／ラヴィジュール渋谷109店

華奢なストラップと
ボリューミーなバストの
ギャップにドキッ♥

ブラジャー＆ショーツセット¥5,900／ラヴィジュール渋谷109店　ネックレス¥1,400／お世話や

COLUMN

定番から新作まで人気のヌーブラをチェック



遊び心のあるストライプ×ピンクレースがオシャレ。ヌーブラ¥5,800／ラヴィジュール渋谷109店



NEW

動くたびキラッと輝くスパンコールがキュート。ヌーブラ¥5,800／ラヴィジュール渋谷109店



リッチなサテン生地に黒レースをトッピング。ヌーブラ¥5,800／ラヴィジュール渋谷109店



NEW

大きめのドット柄をフリルで、とことんガーリーに。ヌーブラ¥5,800／ラヴィジュール渋谷109店



洋服では挑戦しづらい
ド派手なグリーンも下着なら
思い切って楽しめる♪

めずらしい幾何学レース。ブラジャー＆ショーツセット¥12,000／Vivica渋谷スペイン坂店

DEAREST BRAND: 05

Vivica

ヴィヴィカ

ランジェリーをファッション感覚で楽しみたい女性におすすめのブランド♥ 他にはない個性的なデザインで差をつけて！

白い素肌を大胆に飾る
HOTなピンクでボディを
華やかにアピール✧

ショーツのデザインにも注目。ブラジャー＆ショーツセット¥12,000／Vivica渋谷スペイン坂店



ピュアな白レースに
小悪魔な黒を仕込んで
甘さと色気を両方ゲット♥

ブラジャー＆ショーツセット¥9,000／Vivica渋谷スペイン坂店　ピアス（価格未定）／DaTuRa渋谷109店




レディな気分を盛り上げる
淡いラベンダーカラーは
メンズウケも抜群です!!

ブラジャー＆ショーツセット¥9,700／Vivica渋谷スペイン坂店
ネックレス¥1,400／お世話や



ピンク×ネイビーの
トレンド感のある配色で
脱いでもオシャレを実現

ブラジャー＆ショーツセット¥8,800／Vivica渋谷スペイン坂店
ネックレス¥1,300／お世話や


Chedel

『別格』でいるために私たちが学ぶべきこと!!

浮気されない女(オンナ)になる♥

アラサー200人のセキラララな恋愛&SEX事情!!

目移りされるサブキャラは卒業!! 今度こそ「You're the only one」と言われたい♥

イイ男に浮気はつきもの、だからといってトキめかない男を選ぶなんて人生捨てているようなもの! そんな姉世代のリアルボイスを詰め込んだ恋愛&SEX特集♥ 女度を高めるための情報も満載。共感できるキーワードに出会えるはず♥

PHOTO_Mamoru Morikawa HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(Addict Case) STYLING_Mizuki Nakano［P85］ EDIT&TEXT_Shioka Soga［P85,P88-91,P94,P96］ Midori Sasaki［P86-87,P92-93］



アンケート回答者の平均年齢28.4歳

彼氏あり…51%
彼氏なし…20%
既婚者…20%

Q 浮気されたことがある?

ある……77%

Q どうやって見抜いたの?

女のカン……59%

Q 今のSEXに満足してる?

YES……49%

Q つき合って何度目のデートでSEXする?

つき合う前……21%

Q どこからが浮気?

好意を持って連絡を取り合っていたら……17%
2人で会ったら……31%
キスしたら……11%
SEXしたら……22%

Q 浮気の前ぶれ的なサインはあった?

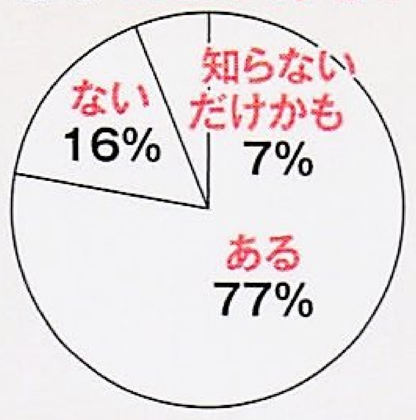
あった……59%
わからなかった……17%
その他……24%

Q 浮気は許せる?

絶対に許せない……59%
許せないけど仕方なく許す……14%
私にバレなければいい……11%

ワンピース（参考商品）／Delyle NOIR 渋谷109店 ファーストール¥100,000／DURAS ネックレス¥1,300／お世話や

Q 浮気されたことがある？



姉読者77%が男に裏切られた過去アリ！！

＼ほんとは安心して暮らしたいけどね♥／

PART.1 浮気、ダメ絶対！

浮気の不安と隣り合わせに生きる…それが

イイ男を手に入れた女の運命(さだめ)!!

そこそこな男を手に入れて得られる安心感よりも、女絡みのトラブルは多くてもイイ男とつき合う道を選んでいるのがお姉さん読者の傾向。モテる男を手に入れた瞬間から始まる愛のイバラの一本道。浮気されない女になるために、まずは姉読者の浮気事情を現場検証！

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Chiharu Koya



Q 浮気、許せる？ 許せない？

とりあえず**自分よりブス**と浮気されたら相当ショック！（ぱいきんま2490／24歳・フリーター・独身）

イイ男は浮気すると思うけど、**バレるのはマナー違反。**バレるならするな！（ひめりんこ／31歳・テレアポ・独身）

イイ男は**遊びの女**が居ても仕方ないと思う💧（ヨネタ／30歳・アパレル・独身）

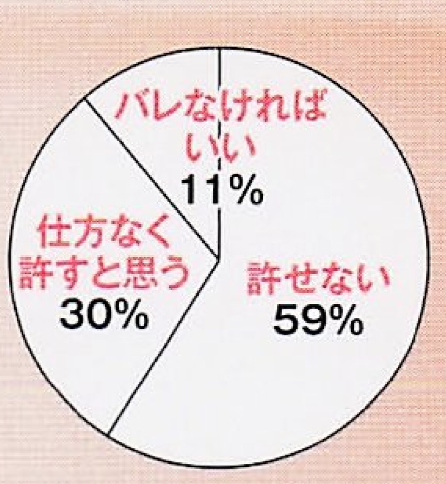
浮気をした元彼曰く、不動のトップは私で**他は遊びだから許してほしい、**とよくわからないことを言ってきた。彼なりにヒエラルキーがあるらしい。（さとみ／25歳・保育士・独身）

性行為してたら殺すレベルで許さない（笑）（ゆう／28歳・派遣・独身）

彼氏の浮気は許せたけど、**旦那の浮気**は許せなかった…。（まるこ／30歳・事務・既婚）

許す。親戚に**男は浮気する生き物**だと教えられてきた。（コブタ／29歳・受付・独身）

Q 浮気されたら許せると思いますか？



Q 許す理由は？

遊びなら許す	40%
別れたくないから	20%
モテる男だから仕方ない	16.7%
自分にも非があると感じる	13.3%
子供もいるし自分だけの問題ではない	10%

基本的に「仕方なく」「状況しだいでは」という前提での回答。愛ゆえに許すほかない女心の悲哀がひしひしと伝わってくる回答に涙💧

Q 許せない理由は？

裏切られ傷つくから	27.3%
私に対して失礼	25.4%
気持ち悪い	20.3%
信用できなくなる	18.6%
とにかくムリ！	8.4%

自尊心が傷つく&信頼関係が壊れる、というのが浮気を許せない大きな理由だけど、「気持ち悪い」という生理的な嫌悪感も侮れない！

Q 怪しいと思った行動は？

やたら休みの日に予定が入るようになり、**いちいち機嫌がよかった。**（**YOUKI**／26歳・会社員・独身）

なぜか**私の浮気を疑うようになった。**（**ひろ**／30歳・テレアポ・独身）

いろいろと**行動に矛盾が生じていた。**（**みいちゃん**／28歳・トリマー・独身）

相手の帰りが遅くなったり、**「子供の面倒見るから出かけて来ていーよ♪」**が多くなる。（**パールママ**／27歳・プレス・バツイチ独身）

携帯を肌身離さず、**トイレにまで持ち歩く！**（**まぁ**／34歳・看護師・独身）

恐ろしく**優しくなる＆サプライズ**が多くなる。（**ゆーけんき**／34歳・事務・バツイチ独身）

表情や気配、服装、臭い…、男から発信された情報を瞬時に解析して異変を察知する、女の浮気センサーはかなり性能がいいので、「ん？」と感じたら高確率で黄信号！（**クロミ**／29歳・ショップ経営・バツイチ独身）

会えない期間が長いと、浮気されている確率が高い！（**ひいたん**／26歳・介護士・独身）

「愛してる」とよく言うようになった。（**みかこ**／28歳・販売員・独身）

浮気している男の行動パターンBEST5

1位	肌身離さず携帯を持ち歩く！
2位	異様に優しくなるor冷たくなる
3位	携帯をロック、履歴をマメに消す
4位	"友達"が増え出歩くことが多くなる
5位	連絡が取り難くなる。出張が増える

様子の変化としては「生き生きした様子」になることも！ また、自分が浮気しているがゆえに、こちらの浮気を疑いだすのも典型例。

Q 浮気発覚のキッカケは？

浮気相手から**2人で撮った全裸写真**が送られてきた💧（**まあこ**／31歳・会社員・独身）

パンツを裏返しにはいて帰ってきた。（**みみ**／33歳・職業・カフェ・既婚）

設定しておいた**転送メール**を♥（**アムサ**／29歳・パート・既婚）

性病をうつされて発覚…。（**rui mama**／26歳・主婦）

元旦那の浮気は**GPS**を使って追跡。発見！（**りお**／24歳・パート・バツイチ独身）

携帯の予測変換で発覚。（**みぁ**／29歳・家事手伝い・独身）

「相談に乗ってほしいって言われてるんだけど会っていい？」とわざわざ聞いてきた。**相談だけで済むわけがない。**（**Rose**／25歳・会社員・独身）

Q 浮気、どうやって見破った？

携帯チェック	38.5%
友人や関係者からのリーク	19.2%
白状させた	13.5%
浮気相手からの宣戦布告	9.6%
その他	19.2%

今も昔も携帯チェックはテッパン。その他には、浮気相手と写っているプリクラや写真を発見。レシートから浮気を確信などなど！

Q 浮気の予防策は？

なるべく**性欲処理**してあげる（笑）（**くるみ**／25歳・飲食業・独身）

彼の部屋にクレンジングオイルやピンクの小物ばかり置く。タオルにもさりげなく自分の香水をふり、トイレの隅に髪の毛を残したりと細かいマーキングで**なわばりを主張する！**（**ヒメちゃん**／26歳・フリーター・独身）

定期的に**下着を新調**してバリエーションを増やす♥（**ヨヨ**／会社経営・29歳・独身）

彼の友達とも仲良くなり日頃から**周りを固めておく**（**rou**／26歳・主婦）

Q 実は自分も浮気したことがある？

彼氏がギャンブル三昧で相手にしてくれなくてさびしくて、**彼氏の友達と浮気…。**（**ちっち**／34歳・主婦）

彼氏を追いかけ過ぎている自分に**余裕が欲しかった**💧（**まあ**／25歳・広告員・独身）

彼氏と何カ月も**ご無沙汰なとき。**（**つかさ**／27歳・サービス業・独身）

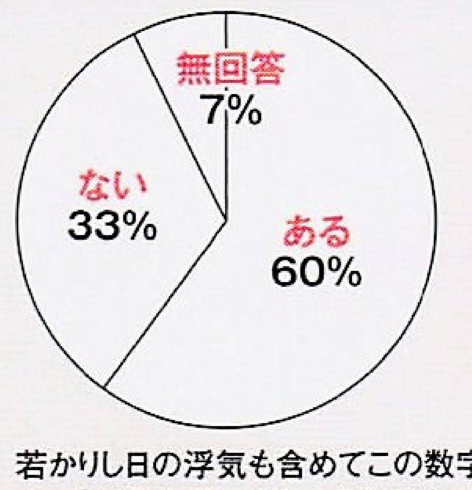
彼氏を好きじゃなくなったから（**ろみに**／24歳・接客業・独身）

Q 浮気に走った理由や状況は？

さびしさを埋めるため	39.5%
彼氏に冷めた、上手くいってなかった	34.5%
浮気された当てつけ	10%
スリルやトキメキを求めて	8.6%
その他、性欲など	7.4%

スリルや性欲目的以外の浮気では、結果的に「その相手とつき合った」という声多数。女の浮気は二股ではなく乗り換え期間♥

Q 自分が浮気した経験は？

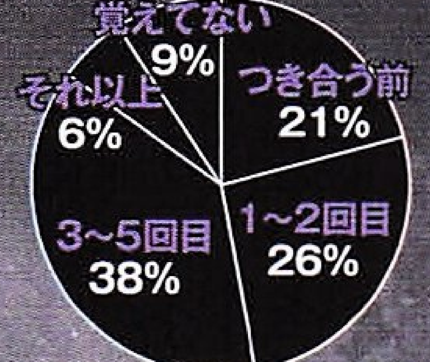


若かりし日の浮気も含めてこの数字。いまはすっかり落ち着いたという声が多かったけど、中には現在進行形も少なくなかったです。

Q 最愛の女でいるために努力していることは？

女らしさを忘れず常にキレイでいる	37.3%
スタイルキープ	22%
いつもいい香り♥	16.9%
下着にこだわる♥	11.9%
髪型・服装・メイクで変化を出す	11.9%

主に見た目の点での努力を聞いてみました。「彼のためにキレイにしている」という意識を持つことが心がけとして大事との意見多数♥



姉世代の21%が身体から恋愛をはじめてる!

\ ルックスや年収も気になるけど♥ /

PART.2 大事、身体の相性

身体の相性が良くないとつき合えない…それが

酸いも甘いも知り尽くした女の性(さが)!!

イイ男を選んでつき合って愛し合って、満足のいくSEXができているのが姉読者の傾向♥　SEXにも貪欲で、性欲もひとりH率も高いなど、性にオープンな姿勢が見え隠れ。欲望に正直になるのは、美しく歳を重ねていくうえでとても大切なこと。気になるリアルなSEX事情とは…!?

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Chiharu Koya

Q 今のSEXに満足してる!? してない!?

前戯は必ずしてくれるから♥（アナ／29歳・主婦&バイト・既婚）

結構**無理やり強引**にされるのが好き♥ でも頻度が多くて疲れてるときは少し困る…。（うさこ／27歳・フリーター・独身）

業務的なかんじが嫌!!（彩香／28歳・会社員・独身）

ムードを考えて毎回いろんな**シチュエーション**でしてるから、楽しい♥（ひめりんご／31歳・テレアポ・独身）

テク上手で**サイズがベスト!**（ABA／29歳・家事手伝い・独身）

性癖や身体がすごい合って、**愛されてる感**がハンパない!!（ミリ／32歳・受付・既婚）

彼氏と12歳も離れてて、しかも学生だし、**精力もなくて、セックスレス。**半同棲してるけど、かなり不満…。（まぁ／34歳・看護士・独身）

パパ1人に不倫1人、**たくさんする人がいる**ので、いろんなパターンがあって満足!（ヒメちゃん／26歳・フリーター・独身）

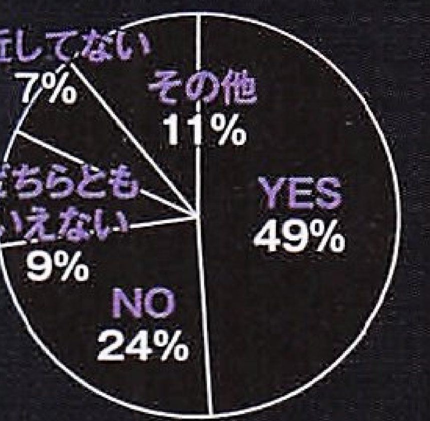
長く居すぎて**マンネリ化**💧 それになれてしまってるけど、やっぱり寂しい。（arare／30歳・アルバイト・既婚）

Q 満足してない理由は!?

ワンパターンで刺激がない	40%
相手のテクがなくて下手	28%
相手も自分も性欲がない	22%
とにかく早い、その他	12%

相手に期待できないジレンマと「もともと相性が悪い」「相手が太ってヤル気がない」などの意見が目立つ。

Q 今のSEXに満足してる!?



特定のパートナーかどうかは別にして、姉世代の約半数が満足のいくSEXをしていることが判明! それでも浮気してしまう男って!!

Q 満足してる理由は!?

相性がいい	39%
好みや性感帯を熟知してくれてる	27%
愛情を感じる	9%
いろいろパターンを変えて攻めてくれる、その他	25%

もともとの相性もあるけれど、SEXに対して手を抜かない、前戯や攻め方を変えるなど、マンネリにならないよう、対策を考えてくれる男性を評価する傾向が伺える結果に。

Q 性欲はある方だと思う?

バリバリ現役(笑)、人並み以上♥（えもん／34歳・営業・独身）

ありあまり過ぎて**1人でもする(笑)。**（りこ／25歳・パート・独身）

20代のころは無くてもいいくらいだったのに**30代になってなぜか悶々としてきた(笑)。**（ディオ／33歳・ドレスモデル・独身）

ない! なさすぎて不安! やばい! **そろそろクモの巣が…w**（食パンマン／33歳・コールセンター・独身）

好きな人ができると性欲が**めっちゃ強くなる!**（MM／28歳・教師・独身）

なかったから性欲UPのために**運動で体質改善♥**（pun／29歳・派遣・独身）

Q 性欲はある方だと思う?



「30歳を過ぎて激増!」「相手よりも自分の方が元気」など、半数以上が自分の性欲の高さを自覚してる!

Q SEXの頻度は?

性癖が合う今の彼とは、1日に3~4回はザラ!（AAA／28歳・アパレル・バツイチ独身）

バラバラ、あたしの気分次第で**彼を襲っちゃう♥**（おみ／34歳・秘書・バツイチ独身）

彼氏とは月1のマンネリSEX…💧 最近、複数に**犯されたい願望**がヤバい(笑)。（千春／29歳・パート・既婚）

あまりにも彼が**淡白**なので、機嫌のいい日に**「添い寝してください」**とお願いする…💧（ナナコ／25歳・インテリアショップ・バツイチ独身）

Q SEXの頻度は?

週1回	18%
週2回	17%
週3~4回	15%
週5~毎日	8%
1カ月に1~3回	13%
2カ月に1回程度	7%
気分次第	10%
その他	12%

世の中のセックスレス事情もなんのその、週1~4回という姉読者が50%とほぼ半分を占める結果に。ちなみに毎日派は8%とかなり充実のSEXライフ♥



Q ひとりHの経験は？

ある♪ 昔は**ガッツリ趣味**でした（笑）。（あげちゃんママ／31歳・専業主婦・既婚）

小学生の頃からずーっとしてる、**むしろ習慣★**（RU／29歳・ワインバー・独身）

「自分で触ってみて」って**彼氏の前**でさせられた事はある！（まA／25歳・会社員・独身）

イクっていう感覚がいまだに良く分からない…💧**気持ちよくなるグッズ**があれば使ってみたい♥（ラロン／30歳・デパート・独身）

出産してからは**さっぱりナシ**だし、むしろ全然平気な自分も怖い💧（みるこちゃん／31歳・事務・既婚）

Q ひとりHの経験は？

YES61%の約半分は「10〜20代はよくしていたけど、今はご無沙汰」と卒業宣言。「自分ではするけどグッズは使わない」派も多い。

Q お気に入りのラブグッズは？

ローター派♥ てか皆使うっしょ♪（ゆうこ／32歳・クラブ経営・独身）

最近、羞恥プレイの**アナルパール**にハマってる★（まいこ／28歳・介護・独身）

Q お気に入りのラブグッズは？

購入場所はドンキの18禁コーナーや秋葉原のエムズ、通販サイトだとLCラブコスメティック、信長書店、アマゾン、楽天など。

Q 相手とのSEXでグッズを使う？

ラブホのSMルームで、**電マとバイブのコラボ**は燃える（笑）（姫／32歳・マスコミ・独身）

まだ**使った経験なし！** アダルトグッズってやつを使って、ぶっ飛んでみたいな♥（ベイビードール／28歳・事務・既婚）

Q SEXでグッズを使う？

使う	15%
たまに使う	21%
時と場合によって使う（相手が持っていればなど）	7%
使わない	35%
その他	22%

自ら購入して彼氏に提案するコは少数。プレゼントでもらったり、彼氏が買ってきたり、ラブホに売っていて使ってみたなど、きっかけ次第という感じ。

Mood Glossブラセット(BLACK)¥6,500／ラヴィジュール 渋谷109店



GIRL'S CH × 姉ageha

中島知子監督作品第3弾「RED SHOES」公開記念!!

中島知子×加賀美 早紀 スペシャル対談♥

ガールズシーエッチで中島知子さんが監督した「RED SHOES」に加賀美 早紀が出演。13年ほど前にバラエティ番組で会って以来、監督と女優という形での共同作業は初の2人が、作品の見どころや恋愛観について語り合いました♥

PHOTO_Satoshi Ohmura(P90) Nobuyuki Sasaki(P91)

イケメンに押し倒されたい願望、みんなありますよね♪

加賀美早紀（以下、K） お久しぶりです！ 私、中島さんが映画を監督するって意外なイメージがあったんですけど、きっかけって!?

中島知子（以下、N） きっかけは、「一部の発想でも大丈夫なので、描いてみたい映像があったら形にしてみませんか!?」という話をガールズシーエッチのスタッフの方に頂いたんですね。女のコ向けのセクシー動画でしょ！ 私、昔の邦画というか濡れ場のシーンが大好きで…(笑)。

K そうなんですね♥

N そう、『極道の妻たち』とかめっちゃ良くて！ 坂上忍さんがかたせ梨乃さんにガツンといく、みたいなシーンがあるじゃないですか。

K ありますよね！

N あと女のコが押し倒される映像がすごく好きなんですよね。プライベートでは自分からいくんで、押し倒してばかりなので(笑)。押し倒されるシーンが観てみたいと思って、1作目の『八月の青』ではそれを撮ってみました。2作目の『ブラックコーヒー』は、切なさやエロスをちゃんと描きたいなと思って撮りました。同じアパートに住む男女が繰り広げる群像劇だったんですけど、だんだん作品作りにハマって、すごく楽しくなってきたんですね。そしたら「いい作品ができたので、またやりませんか」と言って頂いて、今回の3作目を撮ることになりました。

K ご自身の出演シーンは、中島さんが考えられたんです？

N いえ、あれは脚本家の方に面白いシーンで出して欲しいってリクエストしたんです。

K 毎回、中島さんどこで出演されるのかなって楽しみで(笑)。

N 本当は全然脱ぐの大丈夫なんですけど、それをお話ししたら「ニーズがない」って言われて「ないの!?」って…(笑)。でも真面目な話、セクシーなシーンだけだと息が詰まっちゃうんですね。息抜きのシーンは必要だと思ったので自ら…的な(笑)。

K (笑)。今後もいろいろ撮る予定なんですか？

N そうですね、周りの女性に「どんなシーンが観たい!?」ってリサーチしたら「イケメンに口説き倒されるところ♥」って意見が多くて♪

K 壁ドンとか、女子の願望ですよね♥



濡れ場はもちろん、純粋に物語として楽しめるそんな作品に仕上がりました♥

どんな女性にも共感してもらえるシーンがきっとあると思います！

N 男の人って好きな女性がいて、行動に移すか移さないかって分かれ目があると思うんですよ。私にとって、好きでも手を出してこなければ好きじゃないのと一緒。それは全国ネットでも言えます(笑)。私、すぐ「この人、私のこと好きなんちゃう!?」って勘違いしちゃう方なんで(笑)。加賀美さんはそんなことないと思うんですけど！

K あります、全然あります！ イメージよろしくないです、私そんなにクールじゃないし(笑)。

N 自分からいきます？ 相手からきますよね？

K 相手からきてくれた方が安心しますよね♥

N それはいい女性ですね(笑)。日本の女性というか、相手に従順ってことですよね!?

K ブレたくないところはブレないですけど…。例えば2人でいるときはいろいろ言っても、人前では男性を立てるとかは大事にしたいほうです。

N ルックスにも出ますよね♪ 加賀美さんのそういう部分が今回の映画ではすごく描けていると思います。和室が似合うんですよ！ 繊細なところがあって、一瞬で画の中に入るというか、その集中力は、本当に素晴らしかったです。

K ありがとうございます♥

N 今回加賀美さんは、場の雰囲気をもっと謎にする女という役どころ。その中の1人と関係があるという設定だったんですけど、そのシーンはなく、それを匂わせるという難しい役でしたよね。最後までストーリーを引っ張っていくキーパーソンの1人なので、演技ができる加賀美さんに来て頂けて、俄然、現場が沸き立っていました！ 妖艶な存在感で作品を盛り上げてくれましたね！

K 照明がとてもきれいで、演技ってやっぱり楽しいなって思いました♪

N ガールズシーエッチの現場はスタッフさんの集中力がすごくて、チームワークもいいんです。

K キャストの方にもイケメンが多いですよね♥

N 女としての人生、お金を取るのか情を取るのか、が今回の大きなテーマ。人生のターニングポントに立ってる、姉世代の方にもきっと何かしら響くと思うんです。ぜひ観て頂きたいですね！



中島さんの印象は優しい大人のお姉さん♥

Saki



加賀美さんは妖艶で儚げな印象の女優さん♥

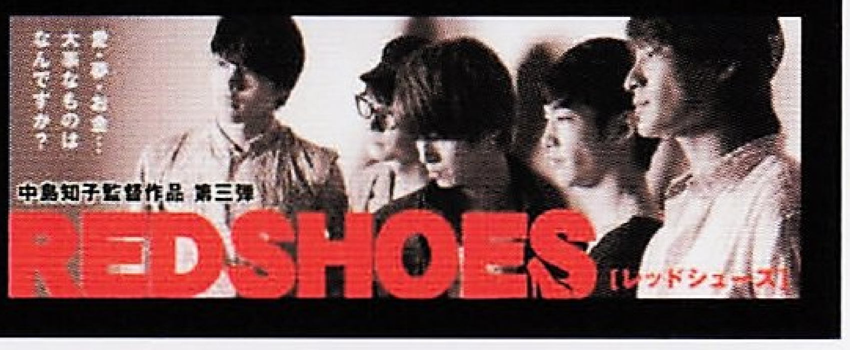
Tomoko Profile

43歳。京都府出身、元オセロ。現在はタレント、女優として活動中。2013年よりガールズシーエッチの「私が本当に見たいLOVE&SEX」プロジェクトに参加。

GIRL'S CHにて動画配信中!!

RED SHOES

「八月の青」「BLACK COFFEE」に続く中島知子監督の最新作。今回はSILK LABO専属の一徹さんと、女性支持率NO.1の紗倉まなちゃんが出演。街角セクシーイケメン達の演技も見どころです。音楽での成功を夢見るバンドメンバーたちと、彼らを見守る大人たち。そこに現れた1人の女によって、それぞれの関係が変わりだす。金のために愛を捨てる人、夢を追う人、そして純愛を貫き通す人…その結末は…!?
配信日：10月3日より毎週金曜日





GIRL'S CH × 姉ageha
スペシャルコラボ
桜井莉菜 × 街角セクシーイケメン

街角セクシーイケメン、参上!!!

街角セクシー
イケメンとは…?

GIRL'S CHの女性スタッフが街でナンパしたイケメンたち★　彼らのプライベートな表情が見られる自撮りや、初めてのSEXY PHOTOの撮影の様子などを日々更新! リクエストで動画内容もどんどん過激に♪ 現在100名以上、毎週追加されてます!

（莉菜）アメリカンスリーブミニドレス ¥18,800（小道具）ゴージャスネックレス&ピアスSET¥5,900、13cmヒールサンダルレッド¥7,000、ファーショールブラック¥9,800／すべてsugar　（街角セクシーイケメン）JOKERselect ジョーカーセレクト ラインストーンボタンフラワーリーフ総柄ドレスシャツ¥4,900／JOKERbyEVERGREEN、アンダーウエア¥2,500（税抜）／ VICE FAIRY

19歳／身長180cm／体重64kg／B型／趣味&特技は模写／笑顔がかわいい女のコが好きです!　でも内面も大切★　そんな人がいたらついていっちゃうかも…!?



DAIKI NAKAMURA
中村ダイキ



TAKUYA WATABE
渡部拓哉

24歳／身長172cm／体重56kg／AB型／趣味はスノーボード／特技はサッカー、バスケットボール／年上のアラサー女性…一度は手の平で転がされてみたい願望があります♪

22歳／身長181cm／体重58kg／AB型／趣味は読書や料理／特技は英会話、サッカー、亀のものまね／好きなタイプは年上の女性。アラサーはドストライク♥



RYO ODA
小田 涼



TEPPEI MATSUMOTO
松本哲平

20歳／身長175cm／体重65kg／O型／趣味は筋トレ／特技は野球／料理がうまくて、世話好きで包容力のある女性が好き。自分にないものを持ってる人に惹かれます。

いま女のコに一番売れているセルフプレジャーアイテム

＼姉読者が体を張って調査しました♥／

TENGAの女子バージョン

iroha 全種類お試し報告会

ひとりのときはセルフプレジャーアイテムとして、ふたりのときは小道具として、いずれにしても人生に欠かせないラブグッズ。そこでアマゾンでもランキング1位を獲得した大人気シリーズirohaを題材に、ラブグッズの明日を真面目に話し合ってみました♥

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)　**EDIT&TEXT**_Midori Sasaki



姉読者のラブグッズ使用率74%!! いまや欠かせないアイテム♥

ラブグッズについて真面目に考える会発足♥
姉読者を代表して私たちが語り合いました♥



性の道の酸いも甘いもかみわけたお姉さんだから言えることがある!!



家事手伝い(29歳／埼玉県) 独身・子供なし ウサギさん

精力絶倫なウサギ並みにひとりエッチが日課♥

25歳で彼氏に開発されて以来、性欲が人並み外れて強いことを自覚。今カレとは遠距離のため、もてあます精力はソロ活動で解消♥



派遣OL(29歳／東京都) 独身・子供なし パンダさん

彼氏だけに本性を見せる隠れ肉食パンダ♥

彼氏とアダルトグッズは使うけど、ひとりエッチは“指”派。外イキしか知らないので中だけでイク感覚が知りたくて仕方ない今日この頃。

睡眠不足は美肌の大敵です!! さくっとイッてぐっすり快眠♥

パンダ　こんなに上品で素敵なパッケージのものが送られてくると思ってなかった。
ネズミ　充電ケースもお洒落だよね♥
ウサギ　充電できるって便利!
ネズミ　電池だと2、3回使えばパワーダウンするじゃない? 盛り上がってきたところで「……」みたいな。
パンダ　そういうときに限って、「今日電池ねえよ」みたいな(笑)。
ネズミ　見た目的にもアダルトグッズっぽさが全くないから、肩に当ててブーンとかやっててもわかんないよね。
ネコ　そういうの大事。性欲がないときにアダルトグッズ見るとがっかりするじゃん。
パンダ　使いっ放しで寝て、朝それを見たときのがっかり感。しかも、洗わなきゃいけないじゃない?自分で。朝っぱらからそんなモロチ○コの形したものなんか洗いたくない!
一同　爆笑!
ネコ　男性器そのものみたいな生々しいやつとかサイテー(笑)。
パンダ　色も肌色とか。
ウサギ　もしくは謎の透明とか謎の黒とか。
ネコ　でも、お客さんから結構もらうんだよね。グロいやつとかでっかい電マとか。18、19歳なら「ウケる～」って喜ぶかもしれないけど、さすがにそんな歳でもない(笑)。
パンダ　アダルトグッズ、どこで買ってる?
ネズミ　もっぱらドンキ。消耗品だから時々買いに行かなきゃ♪
ウサギ　私は専門のショップ。今の彼がノーマルなSEXしかしたことがない人だから、一緒に行っていろいろと教え込んでるの♥
パンダ　一時期、性欲がまったくなくなった時があって、その時がんばらなきゃと思って彼氏と一緒にドンキに買いに行ってた♥
ウサギ　私、毎日オナニーしてから寝るんだけど、みんなはいつしてる?
ネズミ　旦那が出張でいない夜に♥
パンダ　生理前は絶対。なんでこんなに性欲あるんだろうと思ったら、ああ、生理だったっていうパターン。
ネコ　イクと寝つきがよくなるから眠れない夜に♥　寝不足がすぐ肌に出る年頃だからね。
一同　わかる―♥
パンダ　あと、疲れすぎると妙に性欲が高まらない?「明日も早いから、とりあえずオナニーして寝るか」みたいな♥
ネコ　ひとりエッチのとき何使う?
パンダ　基本的には“指”派かな♥
ネズミ　外イキだからローターだと楽♪
ウサギ　私、全部を責めないとダメ。ア○ルバイブも使います(爆!)。
パンダ　性の上級者だ!
ネコ　私、中でイク感じがわかんない。SEXならイクけどバイブじゃイカない。
ウサギ　中イキは、ポイントがあるんだよ。具体的に説明すると…。
ネコ　やっぱわかんないかも…。
パンダ　実は私、中でイク感じを知りたくて今回ロングタイプのFITを希望したんだよね。FITは先端がほっそりしててソフトだからコレなら探れるかもしれない♥
ウサギ　私もFITほしい!　この先端のぷにぷにを感じてみたい。
パンダ　そうヤバイでしょ♥　当てたときにヒヤッとしないし、ふれた瞬間からの人肌感♥　とにかくアソコざわりがいいんだよね。これを知ったら、くだらない棒みたいなバイブは入れられないと思う(笑)。
ネズミ　FIT、2種類あるけどどっちがよかった?
パンダ　初心者だから『みかづき』。これにローションつけてもいいかも。なれてきたら『みなもづき』にステップアップ♥
ネコ　『ひなざくら』の肌ざわりもいいよ。ほわんって感じ♥
パンダ　それ先っちょで挟むやつでしょ?すごい気になってた。どうだった?
ネコ　つまめた。ぷにぷにしててよかった♥
ウサギ　この『ゆきだるま』、頭の部分を入れながら使えるんだよ。すごくない?
ネズミ　『iroha mini』は、完全防水だからお風呂でマッサージにも使えそうだよ。先端のほうで足をやって、おしりのほうで顔を♥
パンダ　FITが届いた日に彼氏と使ったんだけど、男の人も気持ちよさそうだったよ♥
ネズミ　どうやって使ったの?
パンダ　前戯で男の乳首に当てた♥　ちなみにTENGAも一緒に使ったりするよ。
ネズミ　TENGAってオナホールだよね?やってあげるの?
パンダ　そう。自分が生理中で、でも向こうがどうしてもやりたそうなときとか♥
ネズミ　それいいね♥　いま育児に忙しくて旦那の相手してあげられないこと多いからプレゼントしようかな。ネコさんもお客さんにTENGAあげたら喜ばれそうじゃない?
パンダ　ギフトで使えるセットとかあるしね。アマゾンで買える♥
ウサギ　ネコさんは、お客さんにirohaもらえばよくない?　TENGAの女の子用がほしいって言えば全種類買ってくれそう♥
ネコ　それいいかも♥
ネズミ　irohaだったら女友達へのプレゼントにもよさそう。高級感もあるし可愛いし使い心地いいし♥
パンダ　「irohaのゆきだるますごくいいよ」とかオススメしたい♥
ウサギ　TENGAみたいに、irohaで意味が通じるようになるといいよね。
パンダ　そしたら「iroha欲しいんだけど」とか言いやすくなる♥



主婦(29歳／東京都) 既婚・娘1人 ネズミさん

夫婦の営みはいつの時代も夜行性なネズミ♥

バイブの道具感が無理で入れられるのも見るのも苦手。ただしラブグッズはキライではないので夫婦の営みでは積極的にローターを活用♥



キャバクラ勤務(26歳／茨城県) 独身・子供なし ネコさん

男を手玉にとること獲物をもて遊ぶネコの如し♥

ドSな男をドMに変えるのが喜び♥　部屋には客からプレゼントされたアダルトグッズが山積みながら、使いたい物がないのが本音。

irohaFITを各1名様にプレゼント♥



うねうねが良さげ♥ **みなもづき** プレゼント番号12

するっとスマート♥ **みかづき** プレゼント番号13

巻末のアンケートはがきに回答のうえ、プレゼント番号とほしいアイテム名を書いて送ってね♪

オーガズムを感じることでストレスフリー＆安眠効果UP♪
実は美への一番の近道なんです♥

海外VS日本のセルフプレジャー事情

ディルドとバイブレーター、海外のセルフプレジャーグッズを取り扱う女社長2人に、神子島みかさんが参戦♥　世界の性事情について語り合いました♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki ILLUSTRATION_Ayumi Yoshida

大奥の時代から日本でもディルドが使われていた!?

O国さん（以下、O） 木のディルドって実は日本の歴史でも古くて、江戸時代までは普通にあったらしいんです。ディルド的な役割のものが、なんと平安時代から見つかっているんですよ♥

神子島みか（以下、M） ええっ、衝撃!! ディルドってあの大人のおもちゃ的な…!?

O そう、男性器を象ったものです。

川○さん（以下、K） 確かに大奥とか、女性ばかりですしストレスたまりやすそうですよね。嫉妬やねたみも凄そうだし…!

O そのときのものが残っていて、お城の土を掘ったらディルドがいっぱい出てきたみたいな…(笑)。そこから明治時代になって性を抑制する動きが出てきて、ディルドも禁止されて…。そこでバレないように、顔を描いて売り出されたのがこけしらしいんですよ(笑)。

M !!　こけしのルーツってそうなの？

O 水子供養の説もありますけど、一説にはそう言われています。もともとは男性器の形だったのが取り締まりで禁止されて、じゃあ「ただの置き物です」っていう…。

M この間こけしの町、通った!　おばあちゃんちのこけし、二度見しちゃう(笑)。

女性の性に対する意識をもっとオープンにしたい！

O 日本の性ってすごく抑圧されてきたので、歪んだ形になってしまったんですね。

M 自分で触っちゃダメって教育された！

K 〝はしたない〟的な教育ですよね。調べてみると、神社で巫女さんが性の商売をしていた時代もあったようなんです。巫女さんは村人みんなの子供を産んでいて、子孫繁栄に貢献する役割もあったとか…。

O 私も性を解放していくことが大切だと思っていて…。それをどういう形で世の中にアピールできるのかなと考えているときに出会ったのが、このスロベニア産のディルドなんです。インテリアの一部として部屋に置けるし、女性が創ってるという点でも、すべてが繋がった感じでした！

M 木って癒し効果もありますよね♥

K 私の場合は、輸入商品に興味があって、この商品に巡りあった感じです。デザイン性に優れたもので、日本に入れてインパクトと価値のあるものが欲しくて！　見た目がかわいくないとか、置き場に困るとかいう悩みを解決できて、完全防水。だからお風呂でも使えるんですよ♪　音が小さいので実家暮らしの方でも気にならないし♥

ニューヨークにはなんとセルフプレジャー教室が!!

K 日本では最近、膣トレが流行ってますよね。あと性カウンセラーの方で〝ひとり宇宙〟と命名してオーガズムの素晴らしさを提唱している方もいらっしゃって★

M 興味ある！　どんな宇宙？(笑)。

O 海外だと結構多いですよね、私が知っているのはニューヨークにある教室。円陣になって、年配の女性が指導してるみたいです♪　中イキができない女性って割りと多くて、それを開発することが目的♥

M 行きたい！　もしもっといい方法があるなら知りたいな、試してみたいし♥

O 人と比較できないからわかりづらいですよね。不感症の人とかもいるけど、間違ったやり方をしている人も多いかも♪

K バイブレーターって実はすごい歴史があって、そもそも医療機器だったんです。19世紀にヒステリーが大流行して、その対処方法として、医者が女性器をマッサージしていたんですけど、重労働で(笑)。そこで発明されたのがバイブなんです！

O イライラ解消や安眠効果もあるし♪

M もっと堂々と持つべきなんですね♥

K 海外だと2本持ちは結構ポピュラー。彼と私と1本ずつ持ってます、とか(笑)。

M 私も彼用と自分用、2本持ちです♥



原寸大

神子島みかさん
レーサー（28歳／東京都）
独身・子供なし

FROM アメリカ

リトル クローマ
LITTLE CHROMA

原寸大

斬新なデザインで丸洗いもOK。ポーチに入るので、出張や旅行先に携帯できる!　メタリック加工なのでお風呂で温めたり、冷蔵庫で冷やしたり、温度の変化で刺激を楽しめます♥

ジミー ジェーン
JIMMY JANE
日本総代理店

http://jimmyjane-jp.com

JIMMY JANEの代理店募集!
JIMMY JANEでは、ランジェリーショップやドレスショップなどを経営していて、商品に理解を持って取り扱って下さる方に卸価格で提供させて頂きます。詳しくはホームページよりお問い合わせ下さい。

ギフトにもおすすめの3色展開♥
3年間のメーカー品質保証付。
単3電池×1本で16時間使用可。サイズ：13.5cm x 1.7cm　価格：20,000円（税抜）

ボディクリームを塗るくらいの感覚で、セルフプレジャーグッズを使ってほしいですね♥　ストレス解消にもなるし、魅力をUPさせるために自分を開発するのは大事なこと!



JIMMY JANE
日本総代理店
代表取締役社長
川○さん

オーガズムを知っている女性はより魅力的だし、輝いています! 美容ケアの一環としてセルフプレジャーグッズを使って、子宮を鍛えるという感覚を習慣にしてほしいですね♥

ディーリードゥー
日本輸入代理店
代表取締役社長
O国さん

FROM スロベニア

ディーリードゥー
DEE LEE DOO

100%天然木を使ったディルドはフォルムも美しく、ヨーロッパを中心に広がっています。表面は人と環境に配慮した非アレルギー性ニスでコーティングされ、半永久的に使えます♥

ディーリードゥー
日本輸入代理店

http://deeleedoo.jp

DEE LEE DOOの代理店募集!
DEE LEE DOOでは、取り扱い代理店を募集しております。商品に興味を持ってくださった方はホームページよりお問い合わせ下さい。

HABU（ハブ）
ダイナミックデザインで女性だけでなく男性にも素敵な贈り物に!
サイズ：23cm×1.5cm〜4cm
価格: 18,000円（税抜）

WHIP（ホイップ）
フェイクレザーの鞭が付いたデザイン。
カップルに人気のタイプ♥
サイズ：26cm×3.5cm
レザー部分 36cm
価格: 20,000円（税抜）

BOA（ボア）
エレガントかつシンプルなDEE LEE DOOディルドの基本のデザイン.
サイズ：24cm×3cm〜3.5cm
価格: 17,000円（税抜）

木の素材は4種類から選べる！

ムテンエ
メープル
クルミ
マホガニー

ほっこり可愛らしい見た目と女性のカラダになじむ機能性「iroha」シリーズで身も心も癒すセルフケア♥

「女性のための細やかな配慮が神!」と、お試し報告座談会でも大好評だった「iroha」シリーズ。その全貌をあますところなくお見せします♥

FITレビュー

なみなみの挿入感が心地いい♥

生理前とか心ゆくまでひとりエッチしたいときに“みなもづき”を使います。スイッチをオフにしてゆっくり出し入れしても気持ちいい♥（31歳・主婦）

FITレビュー

先端が細く入れやすいカタチ

ふにふにに柔らかいから半濡れでも入れられるし、先端が細身だから中を探るのにも最適。気持ちいいスポットが見つけられそう♥（26歳・歯科助手）



みなもづき

波打つうねりに期待感♥

なめらかな起伏のある形状は、水面に映ったゆらめく月のよう。みかづきじゃものたりないコはこちらのボリュームタイプへ♥

みかづき

ビギナーさんにはコレ♥

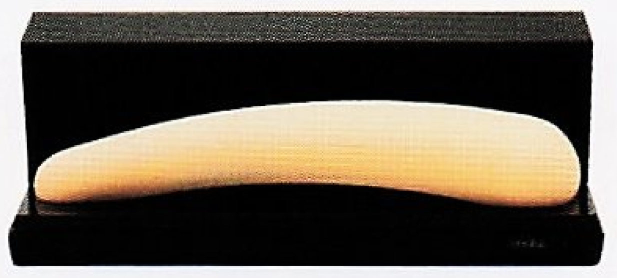
体に自然にフィットするほっそりしなやかな三日月型。中の気持ちよさを探りたいというビギナーさんはみかづきからトライ♥

NEW

今までにないソフトフィットな素材感！

iroha FIT

“月”をイメージしたデザインで待望のロングフォルムタイプが誕生。ふんわりとソフトなさわり心地で先端の感触はマシュマロみたい。また、やわらかくよくしなる形状も新感覚。普段はローター派というコでも試してみる価値あり。ちなみに初代iroha同様、1年間の保証書付き。もはやこれは高級家電です! 参考価格¥9,900（税別）



Point 中にしまえる充電器つき♥

電池交換式じゃないから電池切れの心配ナシ。もう乾電池を探して家中うろうろしない♥

FITレビュー

ホコリがつかないから清潔

シリコン系のバイブはホコリがつきやすいのが難点だけど、FITは洗いやすいしホコリもつかない。清潔感があるから気持ちよく使える♥（27歳・アパレル）



Point

手になじむ形&静音設計

振動モードはお好みに合わせられる「弱→中→強→リズム」の4段階♥ 静音設計もうれしい♥



うめあんず

ふじれもん

そらみかん

miniレビュー

当てる場所で振動が違う♪

強弱の切り替えはないけど当てる場所で振動が変わる。最初は弱めの底辺部分を当てて、いい感じになったら先端を当てる感じ♥（28歳・美容師）

POP

お風呂の中でマッサージにも使える♥

iroha mini

コロンとしたフォルムとポップなカラーが愛らしいminiローター。水深50cmまでの完全防水なのでお風呂で使える優れもの。おきあがりこぼしのように自立するので立てて置けます♥ 参考価格¥1,890（税別）

miniレビュー

足のマッサージに使用しています♥

立てて置けるし完全防水だからお風呂場に置いてます。彼氏と使うこともあるけど普段は半身浴しながら肩や足のマッサージに♪（26歳・飲食店）

amazon
アダルトグッズランキング
ローター部門
2013年度 1位獲得

元祖

歴史を塗り替えた大ヒットアイテム！

iroha

グロい見た目や安っぽい作り、そんなアダルトグッズのイメージを一新。“和モダン”がテーマの初代irohaは、ふんわりしたさわり心地がまるで和菓子のよう。置くだけで充電される充電器付き♥ 参考価格¥6,800（税別）

irohaレビュー

電池交換の手間がない♥

グロさがないから目につくところに置いておけるし充電できるのがいい♥ 電池交換するときの“萎え”を感じなくて済む（笑）。（34歳・プレス）

irohaレビュー

ゆきだるまを作った人は神!

“ゆきだるま”を愛用してます♥「気持ちいいのはクリで、でも中にもちょっとだけ入れたい」とていう“外派”のイキ方がわかってると思う（33歳・自営）



ひなざくら

淡いピンクと形が桜の花びらのよう。先端の二股部分でつまんだりする使い方もできる!

はなみどり

みどりの丸型が和菓子チック。全体をあてがったり先端で振動を楽しんだりできるよ♥

ゆきだるま

振動以外に先端を挿入して楽しむことも。これまでにない「白」というカラーも革新的♪

メンズギフトにはTENGAがオススメ♥

もらった人の90%が喜んだ!!（姉ageha調べ）



男友達へのギフトに好評♥
TENGAカップシリーズ各種
¥750〜¥1,050



お問い合わせ先 irohaお客様相談センター ☎0800・1000・168（フリーダイヤル／平日10：00〜19：00）
TENGA EC 電話通販 ☎03・6861・5700（平日11：00〜17：00、土曜11：00〜15：00）

iroha公式サイトhttp://iroha-tenga.com/

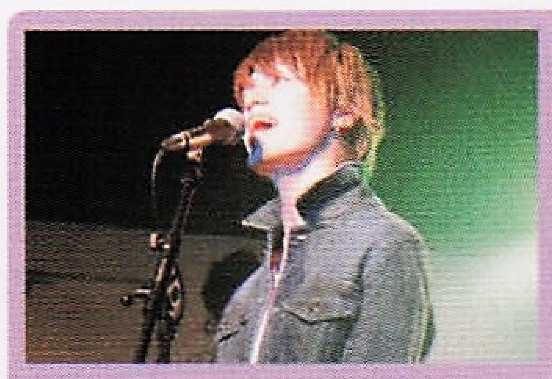


女だってエッチな気分になるのは当然。
女性向けのAV作品やサイトもどんどん増えてきているんです。
中でも、GIRL'S CH(ガールズシーエッチ)は、
日本最大級の女性専用アダルト動画サイト。
配信しているのは、女性スタッフが内容をチェックした
5～10分のエッチ動画と、エロの疑問に応えるハウツーや、
エロくて笑えるバラエティなど、豊富な内容のオリジナル動画。
5,000本以上も配信していて、全て無料なんです!
大手映像制作会社が運営しているので、セキュリティも安心。
不当請求や迷惑メールもありません。



加賀美早紀さん出演! 中島知子さんのドラマ作品「RED SHOES」配信中!

あの中島知子さんが、実はこのサイトでは監督として大活躍!
現在配信中の「RED SHOES」は、音楽の夢を追いかけるバンドメンバーの恋愛模様を中心に、お金を選ぶ人、夢を選ぶ人、純愛を選ぶ人、それぞれの生き方が描かれます。
監督が「加賀美さんに演じてもらえてよかった」と語る加賀美早紀さん出演シーンも注目!




荒木さやかさんとのグラビアページを飾った「街角セクシーイケメンカタログ」の男の子達も多数出演!

ここに紹介したオリジナル動画だけでなく、もっとエロが見たい人も十分に楽しめる動画を、毎日10本以上追加!

動画は登録なしで誰でも視聴可能です。

フェラテク、感じる体になるコツ、彼と一緒にイケる体位など…エッチに使える情報が満載!

女子が使えるハウツー動画が豊富なのも、女性専用サイトならでは。
映像化した「HOW TO」シリーズも人気で、アソコを鍛えるちつトレや、イケる体位、マンネリ打開策など映像でわかりやすく知ることができます。人には聞けない「ひとりエッチの仕方」も紹介。もっと気持ちよくなるやり方・感度を高める方法をレクチャーしてます!





男ゴコロはゲイに聞け! と、ゲイのタクヤさんが教えるフェラチオ講座。口の中の動きを模型で表現していてわかりやすい!



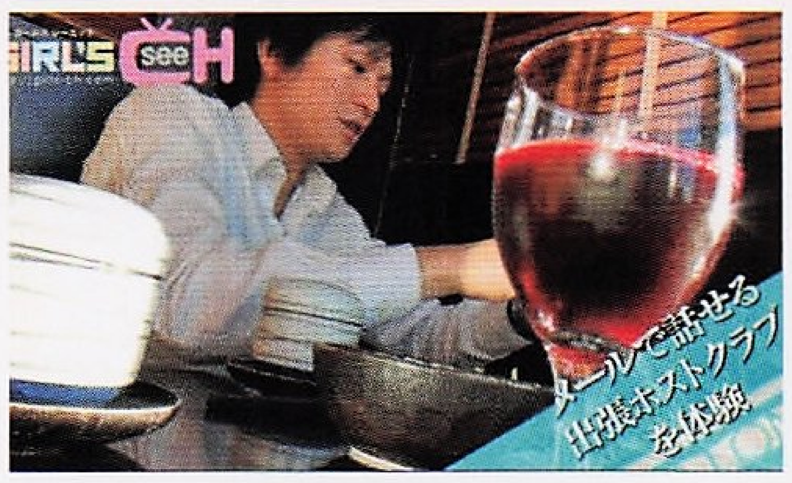




知りたくても知れなかったディープな世界を覗き見!



興味があっても自分ひとりでは足を踏み入れられない…そんな世界を取材している「大人の社会科見学」シリーズでは、スタッフが体を張って潜入取材を試みています。
「ソープランド」ってどんなサービスを受けられるの? 「出張ホスト」を呼んだらどんなことをしてくれるの? 「レズデリヘル」があるって本当? ……などなど、働いたり利用してみなきゃわからないようなサービスの流れを細かくレポートしてるんです。




他にも、黒人男性の体のサイズを隅々測らせてもらったり、ストリップやSMの世界も覗き見。
これを見れば長年の疑問が解ける、かも?



その道のプロに聞く!!

恋愛心理&医学&ビューティの3方向からアプローチ!!

女を格上げする方法♥

最後は漫画家・女医・AV女優で活躍中の3人に、浮気されないためにメス力（りょく）をよりグレードアップさせる方法を伺いました♥ 相手よりもまず自分! メンタルやルックスを磨いて、よりイイ男を選べる女になりましょう♥

恋愛心理担当／漫画家

峰 なゆかさん

男性が好む料理とセックスの意外な共通点とは…!?

胃袋をつかむこととセックスのテクがあることは同じくらい効果があります。でも、男性が求めるのってプロの味じゃないですよね!?「いつものみそ汁が飲みたい、そうそうこの味」って感じで(笑)。セックスに関して女性はプロのテクニックを獲得しようとする。でも男性が求めているのはそうじゃない。いつものこれっていうのが欲しいんですね。結局、それで飽きないんですよ。食事でも、セックスでも。じゃあなぜ浮気をするのか?

本命の女が悲しむのを見るのが好きなんです。女のコに意地悪する感覚ですね。

浮気は許したら駄目! メンツの問題です、ナメてんのって!!

本当に浮気されるのがイヤなら最初に〝これより先は浮気〟って、彼の前で宣言しとくんです。私の場合は〝女とご飯食べに行くことを内緒にしていたら浮気! 報告して行くのはOK〟ってルールがあって♥

なぜ繰り返すのかというと、彼女や奥さんが許してるんですね。「これくらいなら大丈夫だろう」と。だから先に宣言しておいて、もし発覚したらそれを有言実行! 私、今まで3台のパソコンと携帯、バスタブに沈めましたよ(笑)。絶対にやらなきゃ口だけだと思われる、必ずできることを宣言することが大事なんです。

浮気されないための掟

ナメらなれい女になること!!
浮気を絶対に許さないこと!!

浮気されるコってずっとされますよね、結局好きだから離れられない。「今度やったら別れる」なんて、“今度”なんてないんです。また浮気されますよ! 今、別れる覚悟を持たないと!!



Profile
30歳。週刊SPA!で連載中の「アラサーちゃん 無修正」が単行本化され、現在累計40万部突破。「セクシー女優ちゃん」(双葉社)が好評発売中。漫画家・ライターとして活躍中。

医学担当／女医

山下 真理子先生

アンチエイジングセックスで美肌&ダイエット効果を♪

セックス前にお水、後にたんぱく質を摂取することが大切です。セックスは適度に運動することで、代謝が上がり血行が良くなる、それにより痩せやすくなるなど、いわばシェイプアップに一番適したシチュエーション♥ 行為の前にしっかり水分を取ることで血液の循環が良くなり、より効率的に♪ また、たんぱく質は肌や髪を作る源。セックス後は吸収力が高まるので、大豆などの良質な植物性たんぱく質を摂ると良いでしょう♥

さらに愛情を感じると分泌される女性ホルモンは、美肌効果が絶大! だからキスやスキンシップでコミュニケーションを深めるのはとても大切な過程。いいセックスをした翌日は肌ツヤがいい、と感じたことのある人も多いはず♥ 大事なのがちゃんと愛情を感じているか、ということ。その方が、より高いアンチエイジング効果が得られます。女性の身体はメンタルと深く繋がっていんです♪

豊胸手術でA→Fカップへ♥ 自信の持てるバストに♪

小さなバストが悩みで、過去にA→Fカップの豊胸手術をしましたが、想像以上に好評で(笑)。術後はケアが大変でしたが執刀医のサポートで乗り越えました。悩むくらいなら豊胸手術をするのも◎♥

浮気されないための掟

自分磨きで飽きられない女になること!!
満足するセックスを追求すること!!

人間については100%とは言い切れませんが、動物は満足していると他のものに気が向きにくい性質があります。慣れ親しんだ頃が特に危険! 愛情表現やスキンシップを欠かさないこと!



Profile
29歳。京都府立医科大学を卒業後、医師免許取得。メイクやスキンケア、インナービューティの講師も務め、講演会も開催。WEBサイトや雑誌などにて活躍中。

ビューティ担当／AV女優

友田 彩也香さん

“いつでも脱げる身体”でいることが常識なんです♥

セックスするとキレイになるは本当ですね♥ 私の場合、映像に残る仕事で裸だから隠せない。デビュー前と比べて意識も身体も全然変わりました。裸の時間が長いから、見られている緊張感と、仕事で抱かれるW攻撃♥ なので今はいつでも一夜を共にできる状態を維持するのが習慣に♪ 意識次第で身体は変わるので、エステで人に触れられるとか、ジムに通って週1は水着になる、でもいいんです。あとランジェリーはメーカーによってサイズや形が違うので、面倒臭がらずに試着して、バストの収まり具合を確認すること♥ ラヴィジュールやピーチジョンはラインがきれいでおすすめ♪

あと私、セックスのときもちゃんと相手を見つめるようにしています。恥ずかしがらずに視線を送るのって大事かなって! それはフェラの時もそう。気をつけてることは必ずアゴを下げて上目遣い、顔はナナメに振ること。正面や見下ろすのはかわいくないのでやらない。シンプルだけど効果があると思います♪



Profile
2009年、20歳のときにAV女優としてデビュー後、現在までに約300本のAVに出演。男性より女性限定のオフ会が先に満員になってしまうほど、女性ファンが多い。

浮気されないための掟

恥じらいや女の部分を捨てない!
男の人にマメになりすぎない!

つき合い始めの頃は頑張るけど、だんだん雑な部分や男っぽい部分が見えてきてしまうと、男の人はまた新たな女性を求めてしまう。束縛しすぎもダメだと思います♪



ラヴィのランジェリーはワンサイズ小さめが◎。胸の谷間をきれいに魅せてくれてかわいい♥



男優さんに香りで私のことを覚えてもらえるくらい、男性ウケがいいピンクシュガーの香水♥ ドンキで2,000円くらい。



くすみ落とし洗顔の“二十年ほいっぷ”は通販で1,880円。泡の弾力が濃密で透明感UP。2カ月持つからコスパ良し!

皮膚が薄いクマ体質、でもシャネルのアイクリームを使いはじめて薄くなった! メイク前にマッサージも♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki [AYAKA TOMODA], Keita Totori[Moarani Wax]



アラサー・イン・ザ・ダーク

私の中の病みと闇

年齢とともに〝自分だけ〟のものじゃなくなる
姉世代のリアルな心のゆらぎドキュメント

大人になって、経験と社会的立場とある程度の収入を手に入れたら、若い頃に背負ってた病みや悩みは減った。割り切る思考や解決する方法も、いまの私にはある。

けど、歳を重ねて得たものと同じくらいトラウマや、社会的責任や、失うものも増えた。新しく芽生えた葛藤や、胸の痛みを、乗り越える方法は、まだない。ただ目の前の現実を受け入れることだけが、いまの私ができるすべて——。

人生のステージが上がる度、ぶつかる壁も高くなる。心の平穏は一瞬の安らぎ。人生何が起きるかわからないからこそ、私たちは強くならなきゃ生きていけない。病んで悩んでもがき続ける11人の闇物語—。

PHOTO_Yoshinobu Bito, Keita Totori[KEIKO], Youki Oneyama (JOPS) [MIWAKO]
HAIR&MAKE_Yuko Oshita (Cintia.) [ERIKO] EDIT&TEXT_Hironeko-A

東京が恋しくなる

家庭は平和だし
子供たちはかわいい
満たされてる
—はずなのに



専属モデル
（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

十分幸せなはずなのに大人と接しないと病んでくる

今の生活は子供と向き合うことが中心。子供たちはすごくかわいいし、一緒に過ごす時間はめっちゃ楽しい♥「今日も楽しかったね♪」って心から思えるし、毎日がすごく幸せなはずなのに、時々なんともいえない気持ちになる。

例えるなら、社会からぽつんと切り離されたような感じ。

大人との関わりを求めているのかもしれない。最近は大人との交流がないとちょっとずつ気持ちが病んでくる。

子供に対して頑張り過ぎなのかもしれない。失敗しちゃいけない、守らなきゃいけない、いいお母さんでいなきゃいけない。

無理をしてるつもりはないんだけど…。

大人と話すときは等身大の自分に戻れるからか、ちょっとだけ気が抜ける。月に一度の女子会もそうだし、それ以外の日はスーパーで店員のおばちゃんと軽く世間話をするだけでもすごくほっとするの。

旦那さんと話すだけでもいいんだけど、仕事で疲れて帰って来た日は悪いなぁと思って、つい遠慮してしまうんだよね。

旦那さんは友達と飲みに行くことがあっても、私は女だし母だから子供たちから離れるわけにはいかない。私はもともと飲み歩くタイプじゃないからいいんだけど、好きなときに好きな場所へ行ける、彼の自由さはたまにうらやましくなる。

日常的に大人との交流が持ちたい——。

それも外で仕事がしたいと思う理由なのかも。元々働くことは好きだし、忙しい方が性に合ってるから何かしたい。もちろんママ業が最優先だけど、自分が社会から必要とされるような何かの業務に携わりたい。

ただ、仕事を選ぶことを考えると、また東京で暮らしたいなと思ってしまう。滋賀は大好きだし、今の環境に大きな不満はない。だけど、正直ちょっと物足りない。

できる仕事も周りの環境も東京と滋賀では全然違う。パンケーキブームも1年遅れでやってきたし、おしゃれスポットだって車で1時間かけてやっとショッピングモールがある程度。東京ならちょっと街に出るだけでたくさんの物が溢れてて、物でも仕事でもいろんな選択肢がある。

東京に住んであの便利さに慣れてしまうと、どうしても今の生活が不便に思えてしまう。

夢は追いたいけれど、最初に考えるのは家族のこと

旦那さんも東京に行きたがってるから、夫婦2人だけの話なら問題はない。

一番迷うのはやっぱり子供たちのこと。上のコ2人もやっと保育園に慣れてきたのに、生活環境を大きく変えてしまうのはどうなんだろう…って。

それに、東京の知り合いの話だと「都内では待機児童が多すぎて、幼稚園にも保育園にも入れない」らしい…。上京しても家でずっと見てなきゃじゃ結局働けない。それなら今のまま滋賀にいた方がいい。幼稚園の保育料も東京より全然安いし。

自分たちの両親のこともある。離れるのも淋しいし、もう若くないから身体のことも心配。久しぶりに会ったときに「歳取ったなぁ」って思うことになるのも辛い。

結論的には今のままの方がいいんだろうなとは、うすうす気づいてる。

でも、私個人が求めているものは、きっと東京のほうがある。滋賀に住んだままでも自分のやりたいことを形にしたり、モデルの仕事を続けられる方法があればいいのに…。

今月からは末っ子麗（らら）ちゃんも保育園に入るから、1人の時間が増える。自分を客観視していろいろ考えたら、一番いい答えが見つかるかな…。

人生の病みBEST3

1位 自分の身体は子供ができないんじゃないかと心配に（24歳）

2位 上京。家族が恋しいのと新しい環境への不安で病む（19歳）

3位 旦那さんとつき合うけど失恋（16歳）

旦那さんと家族のことが多め。子供ができにくい体かも…と不安だった時期も辛かった！

母が危篤

私はまだ、何もしてあげられていない―



主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

大きな愛を肌で感じ 己の不甲斐なさを悟った

1年前、母が脳梗塞で倒れた。しかもいきなり電話で〝危篤〟と言われるなんて、夢にも思わなかったから頭が真っ白になった――。

すぐ駆けつけたい。心がいっぱいで、覚えてるのはそれだけ。到着するまで何も考えられなかった。

だけど病室で顔を見た瞬間、「大丈夫、この人は生きる」って感じて力が抜けた。何の根拠もない娘の直感だったけど、無事に意識が戻ったときは涙が出た。

でも、脳に障害が残って、言葉をうまく出せなくなってしまったの。言葉が通じないときもあるから、会話も少し難しい状態。

65歳なんて今の世間的に見れば全然若くて元気な年齢じゃん。まさかこんな早くコミュニケーションが取れなくなるなんて…。どんな小さなことでも話せるうちにいっぱい話しておくことが大事なんだなーと、今更気がついた。

うまく話せないし、身体もうまく動かせない。そんな状態なのに、母は一生懸命私の世話を焼こうしてくれた。「これあんたのでしょ」とか「これ食べなさい」って。

母が娘を思う気持ちってすごい。そう実感すると同時に、母の愛情が苦しくてたまらなかった。

だって私はまだ、母に何もしてあげられてない。「まだ元気だし」とか「親がずっと健康でいるのが当たり前」だなんて心のどっかで油断してた。実家にも2年近く帰ってなかったし。…後悔だらけ。

唯一よかったのは、独身の頃から母のための貯金をしていたこと。片親だから何かあったら自分たちが面倒を見なきゃって、それだけはずっと思ってたから――。

母のことはすごく心配。だけど今の私は東京に家庭や仕事という責任があるから、ずっとは帰っていられない。場所も南国の島だから、一番早いチケットを取っても半日はかかる。気軽にポンと行き来できる距離でもないしね。

仮に私が地元に帰ったとしても、そこで稼げる給料だけじゃそれまでに必要なお金を捻出できない。だったら田舎よりも時給の高い東京でバリバリ働いて、マメに会いに行ったり仕送りしたりするほうがいいんじゃないか？ って。

うちの場合、一緒にやっていける姉がいるし、旦那とそのご両親も協力してくれるからすごくありがたい。今回のことで家族や夫婦のあり方を改めて考えさせられた。もうすぐ母は年金の受給が始まるから経済的にも楽になるしね。

これまで育ててもらった分、今度は私が支える番。支えるのも守るのも、これまで母が私にしてきてくれたことを考えたらすべてが当たり前。

病気は誰にでも起こりうること。だからいつか私の順番もやって来るんだろうなーとは覚悟してる。

だからこそ、現状を悲観して暗く生きるのは、自分にも親にも申し訳ない。すべてを受け入れ、力強く前に進むことはたぶん、今の私にできる親孝行のひとつ――。

人生の病みBEST3

1位 大親友の急死で病む(31歳)
2位 母が脳梗塞で倒れる(33歳)
3位 親の離婚で病む(6歳)

年齢的なものなのか、30歳を越えてから健康＝当たり前じゃないと痛感することが増えた…。

交通事故



夜のお仕事お休み中（34歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

自分が気をつけていても 災厄は突然やってくる

今年の3月25日、旅行中に事故に遭った。交差点で一時停止を無視した車が私たちの車に突っ込んで…。

衝撃のあとは記憶が曖昧。私たちの車の人間全員が救急車で運ばれるという大事故だった。

同乗してた友達母娘は手首を、私のお母さんは顔面を骨折。自分も首をやっちゃって、関節から脳髄液が漏れているかもしれない状態。しばらくは後遺症で吐いてしまう日が続いた。

今は大分回復したけど、日によってひどい頭痛が起きるからまともに働けない。貯金を切り崩しての生活もキツいけど、一番辛いのは寝るとき。

事故のことを思い出したり、考えすぎて不安になったり。事故で傷めた首も辛い。症状が落ち着くまでは睡眠薬を飲まないと眠れなかった。

打ち身や擦り傷といった身体の傷は2カ月ほどで大分癒えたけど、精神的なダメージは別。これればかりは時間をかけなきゃどうにもならない。

病院ではPTSDと診断された。

事故以来、私もお母さんも車が怖くてたまらない。家にいても車の音で目が覚めたり、眠れなくなったり。車に一切近づきたくないから、通院時のタクシーも恐る恐る乗るって感じ。

テレビを見ているときも画面のチカチカがきっかけで事故の瞬間がフラッシュバックして、気持ち悪くなったり…。

車を運転することを考えるだけでも怖くなる。どんなに自分が気をつけて安全運転をしていても、事故に遭ってしまうということを身をもって知ってしまったから――。

旅行に行ったことも後悔した。

「親孝行旅行だったのに」
「なんでこの日を」
「なんでこの場所を」
「なんでこの道を」
「もう少しゆっくり出れば」
「全部自分で決められたのに――」
「半身マヒになってたら？」
「手足がなくなってたら？」
「働けなくなったら」
「この先一生独りだったら」

考えるうちに人生の先行きに対する不安が一気に膨れ上がった。

人生、いつ何が起こるかわからない。でもこんな状態だからこそ、〝生きててよかった〟というありがたみを心の底からかみしめられる。

お母さんのこともそう。母一人、娘一人だから、万が一お母さんに何かあったら面倒は私しかみれないし、運が悪ければ天涯孤独になってしまう。今回は生きてくれたからよかったけれど、一歩間違えれば取り返しのつかないことになるところだった。

親孝行旅行での事故だったから、お母さんに何かしてあげることにもビビってしまう。いまは旅行に誘ったことすら後悔している。

私がお母さんに会いにいくのはいい。でも、お母さんを東京に呼ぶとか一緒にどこかへ行くのはムリ。また何か起きたらと考えると…怖い。

人生の病みBEST3

1位 旅行中に交通事故に遭う(34歳)
2位 自分の店の閉店と愛犬の死(31歳)
3位 家にドロボーが入って病む(19歳)

昔はストレス系が多かったけど、30代に入ってからは災難ばかり。趣味の旅行も当分ムリ…。

恋愛できない



歌舞伎町ダイニングバーGlamb店長(25歳)
吉田克己さん

恋に縛られたくない
恋で傷つきたくない
恋にハマるのが怖い

1人の自由は心地よいでも側に誰かいて欲しい

杉山佳那恵
専属モデル(29歳 東京都)
独身・子供なし

気づけばもう半年近く彼氏がおらん。1人とつき合えば長く続くし、中3からうまいこと乗り換え方式でやってきたから、これまで彼氏がいないという時期なんてなかったのにな。

とはいえ、今はつきあったり別れたりするのが面倒だからまぁいいかって感じ。仕事も女友達との遊びもめっちゃ充実しとるから、必要性も感じないし。

仕事がトントン拍子に軌道に乗り出したのは、前の彼氏と別れたあとぐらいから。姉ageha の専属になって表紙を飾れたり、TGCや番組MCの仕事が決まったり、活動の幅が広がったり。これまでがむしゃらに努力してきた成果がやっと出てきたって感じ。ある意味人生で一番楽しい。

同時に私は恋愛と仕事の両立ができない人間なんやなと気づいた。昔はできると思ってたけど、いま思うと彼氏とケンカした後の撮影や収録では自分の100%を出しきれてなかった気がする。ついイライラしたり、つまらんことを考えたりで集中できてない。自分ではうまくやってるつもりでも、周りの目は誤魔化せない。

つき合う前はみんな「仕事に干渉しない」って言うのに、結局みんな口うるさくなる。当時は事務所に所属してなかったから、自分で仕事を取らなきゃいけなくて。接待で飲みに行くのも普通。仕事だしやましいことなんて全然ないのに、ちょっと電話に出れないだけで「何してんの!?」って怒られる。

心配かけるのは悪いと思う。でも信じてもらえないのもしんどい…。

そんな恋愛の繰り返しだったからか、今は自由に行動できることが楽しい。公私ともにいい波に乗ってるからこそ、そこを恋愛に邪魔されたくない。この心の平穏を乱されたくないと思ってしまう。

恋に落ちそうになっても相手を必要以上に警戒して、好きになれない理由を探してしまう。1コでも見つかると「この人は違うな」で終わる。

「いい人かも♥」とキュンとしたり、気のある素振りを感じる相手にもワザと嫌われるようなことをするようになった。壁を作ったりワガママ言ったり、相手からの連絡をスルーしたり…。

好きかもしれない…と思う人はいるよ。だけどその"好き"って気持ちに自信が持てないから、次の一歩を踏み出せない…。

昔は簡単に人を好きになれたのに、相手を疑うことからしか入れなくなった。若い頃はただ「好き好き♥」って気持ちだけで突っ走って、傷つく怖さなんて見えてなかったのになぁ…。たった半年のブランクやのにどう恋愛してきたのか思い出せへん。

今は無理して恋愛するより、気心の知れた男友達と会って話すだけで十分なのかもしれない。程よい距離感のただの友達なら束縛も互いに干渉し合う必要もないし、別れることもないからめっちゃ楽。

それに彼氏が相手だと甘えて思ったことをガンガン言っちゃうけど、友達相手なら本音も軽めで止められる。壁があるおかげで、自己嫌悪にもならずに済む。

もう恋愛には助けを求めない。別に恋なんかで満たされなくても平気——。

そうカッコつけてみてもやっぱり時々淋しくなる。ただの男友達とは違う、特別な誰かに側にいてほしい。

結婚を意識し過ぎて、中途半端なつき合いを避けてるのも原因だと思う。私も来年はとうとう30歳。年齢的にあと2~3年後には結婚したいから、続かなそうな相手とつき合って時間を無駄にしたくない。でも恋で仕事に支障を出すのもイヤ。

——こんなんで結婚できるんかな?

人生の病みBEST3

1位 事務所社長からのいじめ(23歳)
2位 ワガママが原因で彼氏に振られる(20歳)
3位 中学で友達ができなくて病む(13歳)

20代前半が人生の病み期だったかも。社長にいじめられてた頃は、恋に救いを求めてた。

人間不信

マジメな人なら安心だなんてただの幻想だった！



RUNWAY channelブロガー（27歳／千葉県）
バツイチ独身・子供2人
[illegible]美さん

「俺もバツイチだから」
「来年あたり結婚しよう」
「大好きだよ」

信じてたのに、なにもかもが**嘘**だった——

つき合って2年目の記念旅行に出かけた当日、事件は起きた。普段なら息子たちも一緒なんだけど、おばあちゃん家にお泊りに行ってるからその日は2人きり。それがせめてもの救いだった。

「ちょっと親から電話」

そういって彼は富士急ハイランド近くの駐車場に車を止めた。外で電話している彼を待つ間、私は着信履歴にあった見知らぬ番号に何気なく電話をかけた。

電話に出たのは、彼の〝奥さん〟と名乗る女性。え、バツイチ独身って話じゃなかったの？

びっくりして、奥さんから電話があった事実を伝えても「オレは前に離婚したって言ってるじゃん！」って逆ギレ。全然話になんない。

当然ながら旅行は中断。地元に戻る車中で再び奥さんから電話がかかってきたから、彼にも聞こえるようスピーカーで通話。女同士で冷静に話すと、奥さんに伝わっていたのは、私が既婚者なのに彼をダマしていたっていうありえない設定だった!! 相手に奥さんがいると知ってたら、私だって深入りしなかったのに!!

女2人が怒り狂っても彼は終始ダンマリ。話が進まないまま、修羅場は朝の5時まで続いた——。

家に返され、1人ぼっちの部屋でぼーっと考えた。この現状は何？ 可能なら全部悪い夢ってことにしたかった。そのときはまだ好きって気持ちの方が勝っていたから。でもこれまでのことを思い返すと涙があふれて止まらない——。

彼と出会ったのは前の旦那との離婚を考えてたとき。「バツイチだから相談にのるよ」って力になってくれるお兄ちゃん的存在だった。

つき合い始めたのは離婚が成立して、しばらく経ってから。1度男でイタイ目を見てるから、もう恋愛なんてヤダって感じだったの。子供たちのこともあるから、若い頃みたいに勢いとか中途半端な気持ちじゃ絶対につき合えない。ちゃんと好きになるまでの時間と勇気が必要だった。

多少好みじゃなくても、マジメで誠実な会社員である彼なら子供達のいい父親になってくれるかもって、そう思ってたのに。内面で選んだのに、このエゲツない展開は何なの——!?

子供たちまでだましていたことも許せない。「上のコが小学校に入るタイミングで結婚しよう」そう言ってたのに、何もかもが全部ウソ。もうどうしたらいいかわからない。

男がどーこー通り越して、人間すべてが怖い。もう、誰も信じられない——。

人生の病みBEST3

1位 前の旦那との結婚生活＆離婚したとき(23〜25歳)
2位 再婚を考えてた彼氏が既婚者だった(27歳)
3位 束縛の激しい彼氏に監禁されて病む(18歳)

恋愛体質だからほとんど男関係…。感覚で動くから人生のアップダウンも激しいかも♥

恋愛中毒

結婚になんてもう期待しない

DV、束縛、駆け落ち、離婚、自暴自棄…



医師・RICOクリニック院長（35歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
脇坂英理子さん

何回傷つけられたって常に恋をしていたい

勉強もスポーツも友達関係も順風満帆な人生。だから16歳で初恋に破れるまで〝挫折〟というものを知らなかった。人の想いが関わることって、こんなにうまくいかないんだ。そして自分は世間知らずで、こんなに弱い人間なんだと知った。

恵まれた家庭に生まれた私は、両親の愛に包まれてお城の中で大事に育ててもらった。世間の汚れや暗い部分に関する情報は完全シャットアウト。完全無菌培養で何の免疫ももたないまま思春期を迎え、お城の外に興味を持ってしまった私が、世間の垢にまみれるのは一瞬だった——。

最初は辞書で見た〝波乱万丈〟って言葉を、ちょっと経験してみるつもりだった。なのに世間の基準を知らないもんだから、踏み出した最初の一歩がいきなりエゲつない世界の中心だった。

手始めに16歳で池袋のチーマーとつき合い、初束縛＆DVを体験。高校卒業後は医大に通いながら親に内緒で六本木のキャバでバイトを始めた。

目的はお金じゃなくて極道の親分さん。無骨でも野性味あふれる漢に見初められて、岩下志麻さんのような極妻になるのが夢だったの♥

そんな時期、恋に落ちたのが夜の街で出会ったホスト。本業は大学生。狙ってた組長ではないけど危険な香りが漂うステキな人で、つき合って5年目になる頃に結婚しようという話になった。

だけど「通っている大学が気に入らない」という理由でうちの両親が猛反対。私たちは本気なのに、そんな理由で別れるなんて絶対にイヤ！

だから、仕事も生活も全てを捨てて2人で逃げた。いわゆる駆け落ち。彼さえいればそれでいい。2人で幸せになる。…そう思ってたのに、見つかって連れ戻されて、強制的に別れさせられた——。

人生に絶望した私は一気に自暴自棄になった。心のスキマを埋めたくて、手当たり次第に男と関係を持つ毎日…。そんな中、つき合った男の1人から唐突にプロポーズされた。相手は同じ病院で働く外科医だったから親は大喜び。私的には、イケメンだし優しいし、まぁいいか…って感じ。

期待してなかった割に結婚生活はそれなりに幸せだった。けど彼の優しさに甘えて、私はイヤな女になっていった。ワガママ放題やるうちに彼も音を上げ、ついに離婚を切り出された。

今まで積み上げた経歴に〝バツイチ〟という傷がついたことで、私は再び自暴自棄になった。勤務医の仕事も辞めて連日男と呑んだくれ、やさぐれながらあの人と駆け落ちした遠い日を思った。

また人生を脱線させるような盲目的な恋がしたい。けど、傷つく怖さを知った今の私には、あの頃のように恋にのめり込む勇気もパワーもない。

永遠を誓っても終わるときは終わるから将来なんて期待しない。とりあえずステキな誰かと恋をして、今日という日が幸せであればそれでいい。

人生の病みBEST3

1位 駆け落ちの相手と別れさせられる(24歳)
2位 初の彼氏から初のDVを受ける(16歳)
3位 離婚。人生に汚点がついたことに病む(31歳)

一番病んだのは大恋愛が終わった瞬間。この恋が成就してれば、人生にもつまずかなかったはず…。

失業

働きたいのに仕事がない
何かしたいのに心がからっぽで
何も手につかない―



ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

人生の病みBEST3

1位 レギュラー誌がWで休刊(34歳)
2位 大恋愛の彼氏と別れ7kg太る(21歳)
3位 近所のお友達にいじめられる(7歳)

基本的にあまり病まないんだけどW休刊はヤバかった!! 20代前半は恋愛絡みで時々病んでた。

生き甲斐が抜けたあとの心の穴が埋まらない―

「実は、eggが休刊することになったんだ」

あれは忘れもしない今年の4月上旬。電話越しの衝撃的な一言に頭が真っ白になった。

eggは私にとって特別な存在であり大切な居場所。読者という立場から始まり、モデルとして誌面に出してもらえるようになって、ライターになる道まで作ってくれた、かけがえのないホーム。モデルだった時期も含めて16年。人生のほぼ半分をともにしたeggがなくなるなんて…。いきなり青春が終わった…って感じ。

そう思った矢先に、今度は小悪魔agehaが休刊。たった数日の間にレギュラーの雑誌が全部なくなって、私は一気に〝フリーライター〟から〝フリーター〟になり下がった。

朝起きて、旦那さんを見送って、ソファーに座ったまま愛猫のぴーさんをなでてるうちに、いつのまにか日が暮れるという毎日。

掃除、洗濯、夕食の準備…。やらなきゃって頭ではわかってるのに、何も手につかない。他の雑誌に営業に行こうかな？ とも考えたけど、気が滅入りすぎて元気に話す自信がない。

ずっと1人でいると負のスパイラルにハマるからMERIや友達や仕事仲間に会って、いろいろ話した。誰かと話してる瞬間は前向きになれる。でも、1人になると再び不安がこみ上げる。

考え続けても心のモヤモヤが晴れなくて、旦那さんに相談してみたら、サラリと「縛られるものがなくなってよかったじゃん」って…。

何でそんなこと言うの？ 言葉の代わりに涙がぶわっと溢れた――。彼なりの励ましとか、ねぎらいの言葉だって普段の私なら気づけたと思う。でも、その日だけは無理だった。

旦那さんには精神面でも生活面でもすごく助けられてる。「無理して働かなくてもいいよ」とも言ってくれるけど、家のローンもあるからね。私も働かないと生活がヤバイし、何より私自身仕事が好きだからじっとしてはいられない。

「フリーランスは不安定な職業だから、貯金しておかなきゃダメだよ！」という先輩ライターの教えのおかげで2～3カ月分の生活費はキープしてたからまだよかったけど、計画性を持って貯金することの重要さを改めて思い知らされた。

しかし今まで堅実に貯めた貯金を切り崩すのは本当にストレス！ 車を買う計画はパァだし夜遊びもしなくなった。前より節約するようにはなったけど、お金がないと心がすさむ。

これまで仕事に熱中して生きてきたからヒマなのも辛い。超働いたあとのヒマならいいけど、予定もお金もないのにヒマってマジで辛い…。

ヨガなしじゃ生きていけない

安定剤に頼らず
自力で不調を治したい
健康体には戻れたけれど
ヨガから離れると不安になる



ヨガインストラクター
（33歳／東京都）
独身・子供なし
本田和恵さん

人生の病みBEST3

1位 仕事が合わなくてストレス(26歳)
2位 彼氏と別れ一人暮らし再開(25歳)
3位 心労から自律神経失調症に(27歳)

淋しさやストレスを見て見ぬフリをしたのが良くなかった。闇を受け入れることも大事と悟る。

気づかないフリをしても身体は心に蝕まれていく

20代半ばの頃、思いっきり病んだ時期がある。疲れてるのにちっとも眠れないし、頭も割れるように痛い。自分の中にもう1人の自分がいて、お互いが頭の中でケンカしてるような感覚に陥ったり…。化粧してる最中に涙が出てくることもあった。

その頃はモデル業を辞めて宙ぶらりんだった時期。同棲していた彼氏と別れて1人暮らしを再開したり、生活のために接客のバイトを始めたりと、何かと変化が多い時期ではあった。

「なんか体調悪いな…」。最初の頃はそんな程度だった不調が、日を追うごとにどんどん重くなっていく。とにかく頭が痛い。それなのに病院で頭のCTを取っても異常ナシだし、処方された薬を飲んでも一向に治らない。頭が痛過ぎて、部屋のベッドからトイレに行くのもやっとなのに、いくら検査しても原因がわからない。

「こんなに辛いなら、死にたい」

あるときふっと沸いた感情に自分でギョッとした。危機感を感じ、初めて訪れた心療内科で診断されたのは〝自律神経失調症〟。病名を突きつけられてやっと、自分の心と身体が病んでたことに気がついた。

処方された安定剤の袋を見て、「これで楽になるのかな？」とは思った。

でも、不眠症の友達が「薬を飲まないと眠れない。量はどんどん増える一方だし、副作用で身体が辛い。でも飲まなきゃ不安だから、やめられない」と話していたのを思い出すと怖くなる。私もあのコと同じように依存してしまったらどうしよう？

やっぱり怖い。自力で治す方法を探すため、心が病んでる人のための本を読みまくった。その手段の1つとして、目にと留まったのがヨガだった。

なんとかして現状を変えたい。そんな一心で試したヨガの効果はすぐ表れた。

まず、身も心もスッキリ軽くなるから、行きと帰りが別人ってくらいテンションが上がる。夜もストンと眠りに落ちて、朝まで深くぐっすり眠れる。

ただ、ひと晩寝て起きると、再びどよんとした状態に戻ってしまう。だから、毎日行かなきゃ良いコンディションを保てない。でも毎日やれば、晴れ晴れとした気分が日に日に長く続くようになる。

ヨガを通じて少しずつ心身が変わっていくのを感じた。頭のてっぺんからつま先までが凛として、ゆがんだ心や身体がまっすぐに伸びていく。自然と呼吸が深くなって溜まったストレスが浄化され、体中に新しいエネルギーが満ちていく――。

ヨガを始めてもう10年。現在はインストラクターとしてクラスを持てるまでになれた。近年では哲学的なことも学んでいるから、ある意味怖いものはない。

でも、ヨガから離れるのだけは無理。昔みたいに自分を保てなくなったら、あの重い気分がよみがえってしまったら…。想像するだけで病む。



1人で病院行って
1人で薬局行って
1人でコンビニの
ご飯食べて
あとはひたすら寝てるだけ
すっぴんも弱った姿も
見せられる人が
いればいいのに…

美容通販会社代表&
木村歯科クリニック副院長
（32歳　東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

37.8℃の孤独

身体が弱ると心も弱る 1人もいいけど誰かといたい

8月最後の週末、久しぶりに風邪をひいて寝込んだ。のども頭も痛いし、熱で意識は朦朧。

「お見舞いに行くよ」って言ってくれた人もいたけど、すっぴんだし声もガラガラだし、何より調子が悪過ぎてとても受け入れられる状態じゃない。「ごめんね」と断ってしまったものの、1人でぼーっと寝ているのはやっぱり淋しい。

どんな状態でも気兼ねなく甘えられる人がいたらいいのに…と、つい昔を回想してしまう。

前に彼氏がいたときは、病院の待合室につき添ってもらったなぁ。

ご飯や薬も買ってきてくれたなぁ。「その風邪、オレがもらってやるよ」ってキスしてくれたなぁ…。

それなのに今は1人で病院に行って、薬もらって、「コンビニ」か買い置きか出前で調達したご飯を1人で食べて、1人でぼーっと天井を見ながら熱が引くのを待つという現実。

あーあ…ヒマ。寝てるくらいなら仕事したい。会社を興したばかりでやることだらけなのに。時間がもったいないけど、熱で頭が回らないからどうにもならない…。

本当なら今日は旅行に行くはずだったのに。元気なら今頃滋賀のクラブで踊ってたはずなのに。

今回はたまたま風邪で済んだけど、もし感染性のヤバイ病気だったら絶対隔離だよね。そうなったら今度こそ誰も来てくれないんだろうな…。大好きな仲間にも会えなくなるのかな…？　ずっと1人なのかな…？

――気分転換しよう。

たまたまやっていた24時間テレビを見ていたら、場面はちょうど感動のシーン。「いい話だな～」と思ううちに、「みんな人のために頑張ってるのに、私は何をしてるんだろう？」「寝てる間にも何かできることがあるんじゃないのかな？」って…さらに気分が落ちた。

1人で過ごすことはさておき、ほぼ2日間ただ寝てるだけというのも自分的にはストレス。1日1回はきちんとメイクをしてお出かけしたい人間だから、誰とも会う予定がない日は憂鬱になる。人に会う予定がなくても、せめて健康ならジムに行ったりして時間を有効に使えるのに。

ましてや今は大好きな夏。わずかな時間ですらもったいないのに…。

やっぱり誰かに会いたいなぁ。サライをBGMに8月最後の貴重な週末が終わってく――。

人生の病みBEST3

1位　祖母がクモ膜下出血で倒れる(27歳)
2位　愛犬が心臓の持病で急死(28歳)
3位　婚約が破談になり新潟に戻る(27歳)

身内の病気が一番辛い…。国家試験の勉強で、酒も男も遊びも全部断ってた時期もキツかった。

見なきゃいいじゃん
わかっているのに
今日もスマホが
手放せない―

ダンサー（26歳　東京都）
独身・子供なし
RIRIさん



SNS依存

ネットの会話が増える度 交わす言葉が減っていく

2年前、ダンサー仲間に勧められてFacebookを始めたのが私のSNSデビュー。イベントの告知や仲間内の連絡が目的だったんだけど、ネットを通じて仲間の輪が広がっていく感じがすごく楽しくて。いろんな人が私の投稿に「いいね！」をくれるのもうれしいし、遠方にいる友達の近況もわかる。少しだけど、仕事の依頼が来たこともあった。

ハマり過ぎないように気をつけていたはずなのに、気づけば私もすっかりSNS中毒。イベントを告知する予定がなくてもFacebookは1日最低3回、インスタは10回以上ログイン。1日に何度もページを開いては「いいね！」の数に一喜一憂する日々。個人的には愛犬やキレイな景色をアップするのが好きなんだけど、それだと「いいね！」の数が少ない。一番数がつくのはイベント用のセクシーなダンス衣装での自撮り。

マメに投稿する必要なんてない。だけど仲間の更新情報がタイムラインに流れていくのを見ると、自分も何か投稿しなきゃと思ってしまう。周りの行動を気にしてしまうのもしんどい。ダンス仲間がイベントの写真をバンバン上げてると「私ももっと仕事入れなくちゃ！」って内心焦る。

自分がいない場で仲間たちが盛り上がってる写真を見るのもキツい。そこにいるみんながうらやましくて、ほんの少し距離を感じて淋しくなる。彼氏と過ごすって理由で行けないときもそう。彼氏と過ごす時間は十分楽しい。満足してるはずなのに、1人だけ置いて行かれそうで不安になる。

タグづけされた写真の輪に自分も加わりたい――。だからイベントに誘われると断れない。性格的なものもあるけど、仲間と楽しい時間を共有してSNSで発信したい。スマホの画面越しじゃつまんない。自分のペースを見失ってるとわかってるのに、振り回されてしまう。

SNSが流行り出して周りの雰囲気も変わった。前ならイベントの待ち時間はみんなでおしゃべりして過ごしてたのに、いまはみんなスマホの画面に夢中だし。人と向き合ってちゃんと会話をする時間が減ってる気がして淋しい。

元々狭く深いつき合いが好き。だから、LINEのグループも人数が増え過ぎるとついていけない。一時の盛り上がりも楽しいけど、輪が多くなるといろんなことを気にし過ぎて疲れてくる。

もう止めたい、とは思う。SNSを止めたって、いつも一緒にいる友達は変わらないから孤独にはならない。

でも、多くの人にダンスを見てもらうためにはイベントの告知も必要だから完全には止められない。

見なきゃいいじゃんと思っても、スマホを触るといつものクセでついログイン。「いいね！」がついてると、うれしくなってまた見てしまう。そして、友達の楽しそうな写真を見て再び淋しくなる――。

何で続けてるんだろ？　今はまだ平気だけど、このままじゃ確実に病む。

人生の病みBEST3

1位　東日本大震災に遭遇(23歳)
2位　ダンススキルが伸びなくて病む(16歳)
3位　キャバと昼職のかけもちで病む(20歳)

当時働いてた動物病院の休憩室で地震に遭う。飼い主が現れない動物たちの姿にも心を傷める。

太るのが怖い

見た目よりも体重計の**数字**がすべて
ちょっとでも理想の体重を越えたら
いつもの自分らしさを保てない—



ヨガインストラクター（28歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

毎日体重計に乗って、少しでも数字が増えると病んでくる

私の自己ベスト体重は41～42kg。それより太ると人に会えなくなる。日課として朝晩の半身浴をやらないと、自分のモチベーションも保てない。もう美容マニアを通り越して、自分磨き依存性。納得いかない体重のままだと不安で夜も眠れない。

人には信じてもらえないけど、昔は今より20kg近く太ってた。うちは太りやすい家系だからか、家族で父以外は全員がぽっちゃり超え。私も物心がついた頃からぽっちゃり体形がコンプレックスだった。

一番太ってた17歳のときの体重は58～59kg。身長が156cmだから、確実にぽっちゃりな数字。どんなダイエットを試してもヤセられないから、高校を卒業してからは夜のバイトをしながら痩身エステに通いまくった。月100万円近い額を6カ月くらい投資し続けて、どうにか少しずつヤセられる身体に近づいていったの。

でも身体は元の体重に戻ろうとするから油断はできない。太っていたあの頃の自分に戻ると思うと今でもゾッとする。

一番辛かったのは中学のとき。仲のいい友達に頼んで、片思いの男子が私のことをどう思ってるかを聞いてもらったの。そしたら「あのコ、顔はかわいいけど脚が太いからムリ」って…。

「なんなの～(笑)」ってネタにして笑ってたけど、本当はショックで泣きそうだった。

それ以来、脚が超コンプレックス。今でも脚が太くなるのが怖いから、時間があればひたすらメディキュットや足上げで脚ヤセに励んでる。

凝り症でカンペキ主義な性格も影響してると思う。納得いくまでやらないと気が済まない。周りの人が「細い」って言ってくれても、自分がヤダと思ったらそれまで。自分が満足できないと、自分で自分の脚に合格を出せないと、人と明るく話せない。

数字より見た目というけど、体重を落とせば体はちゃんとついてきてくれる。それがわかってるからこそ、余計に数字にこだわりたいし、太りたくない。

食事にも気をつけてる。外食した翌日は夜ご飯をもやしにしたり、1日1食にしたり、週1のファスティングで調整してる。

食品添加物の摂り過ぎで全身にじんましんができたことがあるからダイエット食品には頼らない。

じんましんと戦った1年は毎日死にたいって思うほどの地獄。汗をかくようなことをしちゃいけないから、エステもジムでの運動もお酒もお風呂もダメだし、身体を温める食べ物もダメ。肌はボロボロだし、体重もどんどん増えていく。こんなんじゃ仕事もできないし、人にも会えない——。

モデルとかキャバとか人に見られる仕事をしてきて、女は美さえ磨いていればよい!! って思い込んでいた私にとっては本当にこの世の終わり状態。

健康的なダイエット法を綴った本に出会えたおかげで救われたけど、再び体重が落ちるようになるまでは絶望の連続だった。

今も太りたくはないけど、人に不快感を与えるようなダイエットはもうしない。昔は外食してもお茶とか野菜しか食べなかったけど、今はメリハリも大事だと思うから、女子会のときは普通に飲み食い。モデル仲間って細いコでもすっごく食べるけど、私は努力しないとダメ。それでもこの楽しい時間があるからダイエットも頑張れる。逆に少し太って、ヤバイって危機感を感じないと本気でヤセられないと思う。

体重が増えることを少しずつは受け入れられるようにはなってきた…とは思う。

でも、まだ太るのは怖い。

というより、太った自分が嫌い。

人生の病みBEST3

1位 医者にガンの疑いを宣告されて絶望(15歳)
2位 パニック障害で学校に行けなくなる(16～17歳)
3位 原因不明のじんましんで病む(23歳)

10代の頃は太ってたことや謎の病気で絶望することが多かった。最近は割と平和な方かも。

悩んで学んで行き着いた私なりの克服法を紹介♥ 気持ちが病んだときの解消法

子供の笑顔を見て元気を出す（愛美）
息子たちと過ごすうちに「落ち込んでる場合じゃない！」って気合いが入る！ あとは友達と会ったり、大量の酒を浴びるように飲む★

こまめに気分転換（LALA）
ストレッチしたり、美容室に行ってイメチェンしてみたり。その方が気分が滅入らない。人と会ったりとか、何かしてる方が病まずに済む★

PMSのせいにしておく（MERI）
イラッとするのは大概PMSのとき。自分の中のネガティブな感情を認めつつ、「ホルモンバランスのせいだから仕方ないよね」と開き直る♥

いっぱい寝るかクラブに行く（かなえ）
あとはカラオケで騒いだり友達に話を聞いてもらうのもアリ♪ クラブで酔っ払ったり発狂したり、思いっきりはっちゃけてウサを晴らす。

1人で抱え込まずに人を頼る（けいこ）
一番いいのは心を開ける人に話を聞いてもらうこと。あとお散歩や美味しいものを食べたりして、時が解決してくれるのを待ちます★

とことん落ち込んで思いっきり泣く（咲）
悲しい曲や映画で自分に追い込み！ 気が済んだら勝手にお腹がすくから、ご飯を食べて少しずつモチベーションを取り戻していく★

歌って踊ってご飯食べる（RIRI）
モヤッとしたら身体を動かす！ カラオケやダンスで思いっきり身体を動かしてから美味しいご飯をいっぱい食べてパワーチャージ★

飲むか仕事に打ち込むか（美和子）
飲むならワイン♪ 最近お気に入りの「エポワス」ってチーズを肴に心のダメージを癒す。あとは仕事。集中すれば病んでる場合じゃなくなる！

ちょっとだけ贅沢する♥（和恵）
一番はヨガだけど、美味しいものを食べるとかスパに行くとか、思い切って海外旅行に行くのもアリ★ あとは癒し系の人に会って話す♪

長い夏休みと思うことにした（祐香）
1年後は大丈夫と考えた！ 旦那さんとそのご両親や、MERIや仲間たちと旅行へ♪ 休業中だからできる時間の使い方を楽しんだ♥

遺書を書いてみる（英理子）
1人1人に宛てて書いてると、意外と面倒くさくて病むことに飽きる。あとは記憶がなくなるまで飲んだくれて忘れる。Let' s現実逃避！

短期間で結果を出せるのが魅力!!

たるみもくすみも加速するアラサー世代は、より強力なものがお好き♥

即効美肌施術で^{マイナス}−5歳肌♥

紫外線やストレス、逆らえない重力によって、肌の衰えは容赦なくやってきます…！ そこで1回で効果がわかる、即効性のある施術でテンションUP★ 強力パワーで自信を取り戻しましょう♥

PHOTO_Yoshinobu Bito,Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR_Anri Mitsuishi (AFTER) EDIT&TEXT_Shioka Soga



LALAさん
夜のお仕事おやすみ中（34歳／東京都）
独身・子供なし

LALAの悩み

最近、ますます疲れが顔に出てしまう💧

頬のたるみやほうれい線、緩和したい!!

↓

ハイパー マトリックスIRで たるみ&ほうれい線を消去!!!

Before



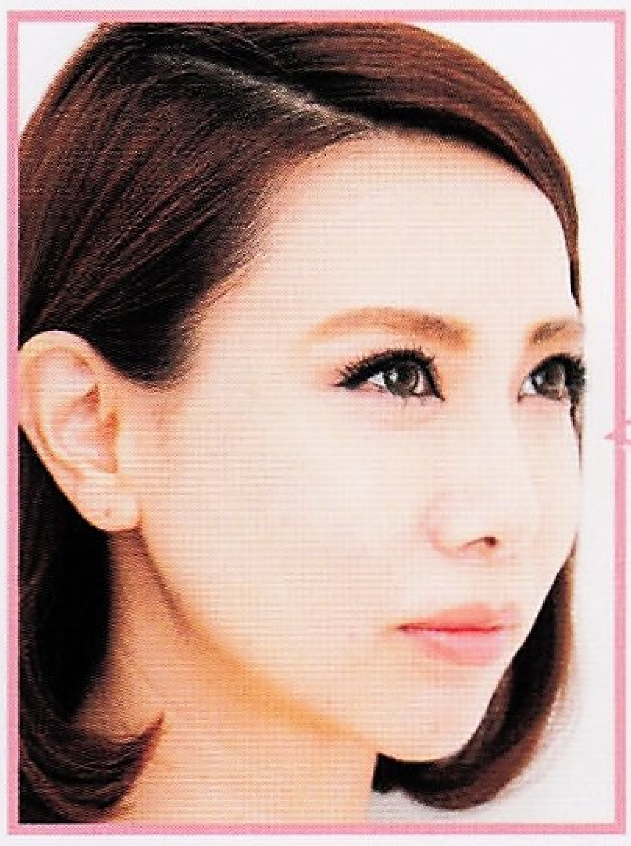


NEWマトリックスIRの強力バージョンで、引き締め効果が高く、深いシワと浅いシワをダブルで改善できるレーザー治療！ 真皮層に60℃近い熱を与えることでコラーゲンを促進するので、ほうれい線やフェイスラインの改善、肌全体のたるみ、毛穴引き締めが期待できます。4週間に1度照射することでシワもかなり目立たなくなります♪

笑うとくっきり出るほうれい線が悩み！ フェイスラインのたるみ、特に口角下が気になります。

After





施術後の感想

ほうれい線が薄くなってうれしい♥ 毛穴改善されて顔全体がキュッと引き締まった感じ♪

眉と目の位置も高くなって、ほうれい線がかなり薄くなりました！ 顔のラインもくっきり♪

施術DATA

ハイパー マトリックスIR
顔全体（鼻・鼻下除く）1回

非会員 ¥83,140 会員 ¥66,510



時間：約5～30分 痛み：ほとんどありません
かゆみ：稀にかゆくなったり赤くなったりしますが、冷やすと1～2週間程度でなくなります。
シャワー・洗顔・メイク：当日からOK。ぬるめのお湯で皮膚をこすらないこと。
気をつけること：施術1カ月前から日焼けを避け、治療後3カ月は日焼け止めを使用すること。



水野祐香さん
ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし

YU-KAの悩み

20代焼きまくったツケが今頃出没…💧

頬のシミとそばかすの嵐、なんとかしたい!!

↓

ハイパー フォトシルクプラスで シミ&くすみを撃退!!!

Before

以前のフォトシルクに比べて照射時間と回数がUP♪ 紫外線によるシミやそばかすなど、メラニン色素の改善に最も効果を発揮します。1回でも変化しますが、2～3週間おきに4回ほど繰り返すとさらに薄く♥ さらにコラーゲンの増幅作用で肌のキメが整い、ニキビの赤みや毛穴の開き、産毛の除毛効果まであるんです！





日焼けによってできたシミやそばかすが、30歳過ぎたら濃くなってきた。それに加え、頬全体がくすんでいる印象に。頬の色ムラも気になります。

After





1回目の照射から3週間経過して撮影。照射後1週間ほどでシミが黒く浮きでる"黒浮き"も消え、シミやそばかすが薄くなって、肌全体が明るくなった！

施術後の感想

施術の翌日、そして次の日と、どんどん肌のトーンが明るくなってきて、キメが整ったみたい♥

施術DATA

ハイパー フォトシルクプラス
初回 顔全体（こめかみ除く）

非会員 ¥62,960 会員 ¥50,360



時間：約5～30分
痛み：ゴムをバチっと弾かれたような痛みがあります。
かゆみ：稀にかゆくなったり赤くなったりしますが、冷やすと1～2週間程度でなくなります。
シャワー・洗顔・メイク：当日からOK。ぬるめのお湯で皮膚をこすらないこと。
気をつけること：施術1カ月前から日焼けを避け、治療後3カ月は日焼け止めを使用すること。

プラスでオススメ！

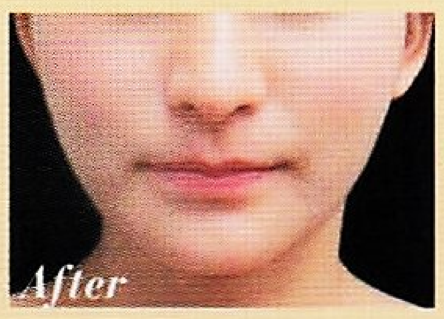
溶ける繊維を注入して美肌&小顔へ♪

美肌治療（1年保証）スタンダード2カ所

非会員 ¥414,810 会員 ¥331,840

こんな方へ…

シミ・シワ・毛穴のゆるみ・たるみが気になる



After



Before

施術DATA

時間：約20分
ハレや痛み：2～3日から1週間で落ち着きます（個人差があります）。
麻酔：局所麻酔を使用します。
シャワー・洗顔・メイク：当日から可能。

私にお任せください！



品川スキンクリニック品川院
院長 照屋 智先生

のは早くて便利なカードローン！

切るカードローン活用術

"ほんのちょっと" の金欠を乗り切る、オトナのカード利用法をお届けしちゃいます❤

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A



Case.1

うっかり携帯を止められた！

口座残高が少なくて、引き落とせなかった…ってマジ⁉ コンビニですぐ払えと言われても、払ったら飲みに行けない。諦めるべき？

カードローンなら

急な借り入れにも対応！

設定金額の中であれば、いつでも繰り返し利用が OK。さらに Web での申し込みや返済も可能ですごく便利。

ネット銀行の口座があれば24時間即振込してくれるところも❤



ふとした瞬間に訪れるアラサー女子のピンチをお助け!!



ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー **水野祐香さん**（34歳／東京都）既婚・子供なし

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー **MERIさん**（34歳／東京都）既婚・子供なし

知ってトクする
How toカードローン

いまさら聞けないカードローンについてのイロハをレクチャー。クレジットカードよりもお得な部分や、賢い使い方なども紹介します。

カードローンとは？

A. カードでお金を借りること

個人の信用情報に応じて、無担保でお金を借りることができるサービス。分割で無理なく返せるし、一括でも返せます。

Q.クレジットと何が違うの？

A. 利用して手にするものが商品か現金かが違います

カードローンは直接現金を手にできる仕組み。クレジットは、現金がなくても商品を買える便利なシステムですが、世の中には、まだまだクレジットカードが使えないお店もあります。

お金の
給料日5日前のアラサーを救う
ちょっとピンチを手堅く乗り

節約してても何気に苦しい給料日前。そんな時に限って、予想外のお誘いや支払い発生で困った経験ありませんか？　そんな



Case.4

子どもの遠足代の金額をカン違いしてた!

今月は余裕と思ってたのにピンチ！遠足に行かせてあげたいけど、利息や手数料って結構かかるし。親に借りるのも申し訳ないし…。

カードローンなら

利息は日割り計算され当日返済なら利息はかからない!

少ない金額ですぐ返すなら、当日でも返済OKなカードローンはかなり便利。また、初めての方という場合が多いけれど、無利息期間のあるサービスもありますよ。





Case.3

結婚式続きでご祝儀代が足りない!!

せっかくのお祝いなのに金額が少ないのも申し訳ない。お金を借りるにしてもシステムがわからないし、知ってる人にバレないか不安。

カードローンなら

女性専用の窓口を用意している会社もあるよ

よくわからなくて不安な人は、女性専用ダイヤルにソッコー電話すべし♪ 女性オペレーターが丁寧に対応してくれるから初心者でもわかりやすいよ★





Case.2

同棲を解消して速攻で引っ越すハメに…

あらぬ浮気を疑われ修羅場を体験！1秒でも早く出ていきたいのに、引越し代がヤバい。友達に借りるにも返済に時間がかかりそう…。

カードローンなら

10万円借りても返済は月数千円からでOK!

設定金額以上であれば、月々の返済額を自分で決められる！　毎月の支払日も選べたりするのでマイペースに返していけるよ。



私たちがプロミスさんを取材しました♡

女の子の賢いお金の使い方は、
オシャレ女子のライフスタイルを
コーディネイトする
WEB情報マガジンLIKE IT!! にて特集中!!



PC・スマホから

プロミス　検索

LIKE IT!!　検索

Q.クレジットカードとカードローン、お金を借りた場合、返しやすいのはどっち？

A. カードローンなら返し方がたくさんある

月1回の引き落としなどで返済するクレジットカードに対して、カードローンなら引き落としはもちろん、お店の数もたくさんあり、コンビニや銀行のATMでも直接返せる場合がほとんど。お金を借りることは誰でも不安なもの。そんなときは返せる方法がたくさんある方が安心です。

Q.上手に使うコツは

A. 毎月の収入と支出を把握し、借りたらすぐに返すこと

借りたお金をきちんと返せるかどうかを考え、事前に支払い計画を立てておくと安心。「使いすぎないか心配」という方は、最初に利用限度額を低めに設定しておくといいと思います。

Q.申し込みはどこでできるの？

A. スマホ(PC)や全国にあるお店、自動契約機でできます

自動契約機の申し込みの際に、気になることや不安なことがあった場合には、備え付けのインターホンを押しましょう。お店の人が電話で対応してくれるので、説明を聞きながら手続きができます。

Q.利息ってどのくらい？

A. 例えば金利18%で1万円を2週間借りたら69円

小額の借入れなら収入証明も原則不要だし、手数料のかからない提携ATMやコンビニの数も多いです。

Q.申し込みには何が必要なの？

A. 身分証明書が必要です

本人と確認できる運転免許証や健康保険証、パスポートのいずれかは必要。借りる金額によっては収入証明書や印鑑が必要な会社もあります。

ご利用は計画的に



を厳選して、今号からお届けします♥

ンドモール開店!!!

女性に格上げしてくれるから♥　「姉agehaブランドモール」ではお姉さん世代が欲しいハイブランドだけを厳選して販売していくよ✧



専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

アリソンシリーズが上品♥
世界中のセレブから愛されてるクロエのアリソン✧　大きく横に広がったスクエアデザインと、レザーのコンビが最高にキュート♥　アリソンバッグ¥89,800／Chloé（姉agehaブランドモール）ツイードワンピ¥7,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　その他／モデル私物

“クロエの甘さが香る 可憐な雰囲気にキュン♡”

Chloé



パキッと効いたレザートリミングがチャーミング♥
ベージュ、ピンクベージュ、ダルメシアン…かわいくて上品カラーをレザートリミングでモダンにアップデート✧　ダルメシアンバッグ¥118,000、ベージュバッグ¥108,000、ピンクベージュバッグ¥121,000／すべてChloé（姉agehaブランドモール）

“丸の内 OL から大人気♡ ヘビーユーズしたい逸品”

GOYARD



専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

人気NO.1はサンルイPM
軽くて収納力バツグンのサンルイトートはゴヤールの中でもダントツ人気♪　秋冬スタイルにマッチするブラウンはデイリー使いに　取り外し可能なアクセサリーポーチ付き♥　トートバッグ¥143,000／GOYARD（姉agehaブランドモール）　その他／モデル私物

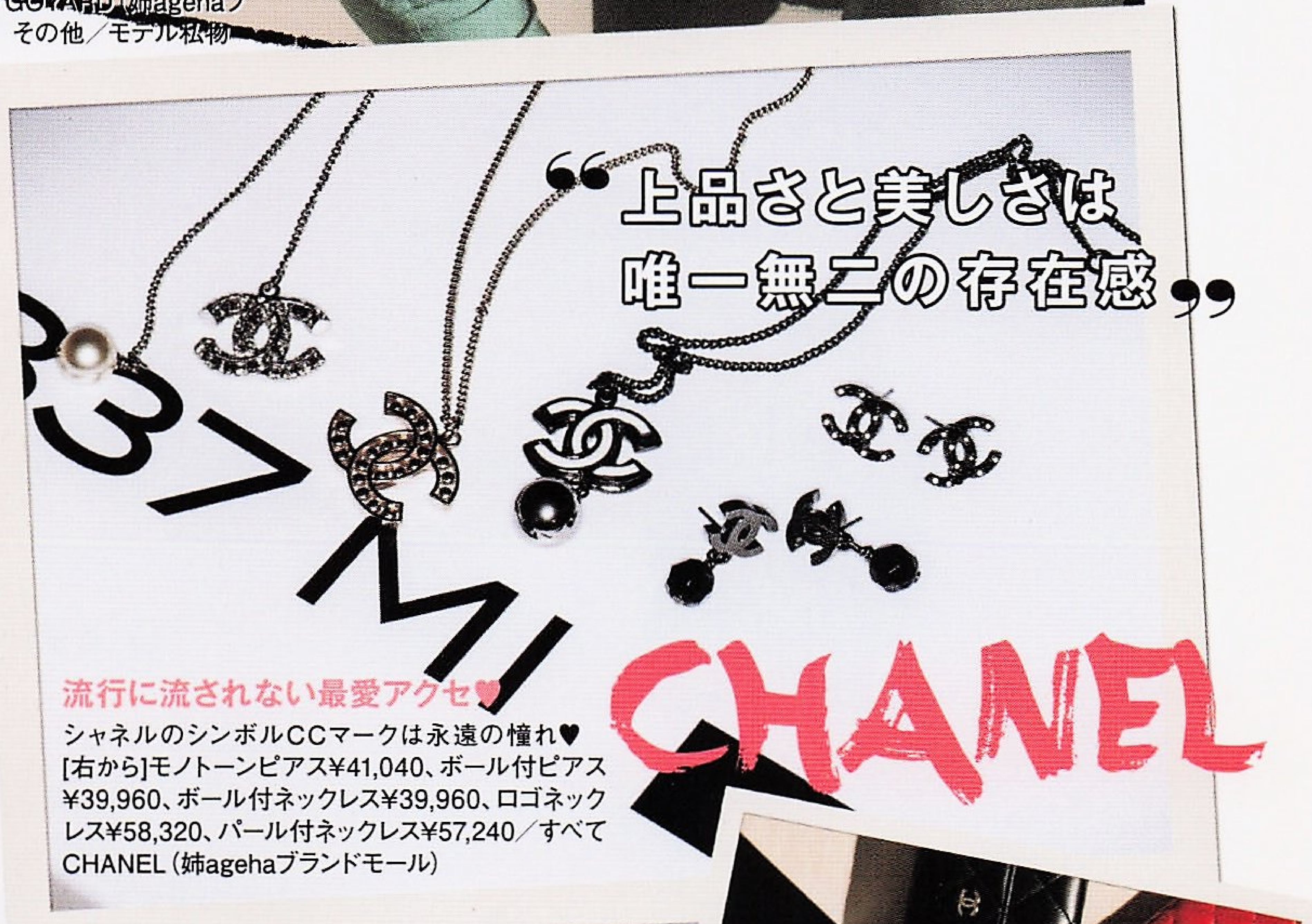
豊富なカラバリが魅力✧
姉agehaモデルの中でもブームになったカナパトート♥　荷物がたくさん入る収納力と、カジュアルスタイルにもマッチするデザインがGOOD♪　ブラックバッグ¥89,640、パープルバッグ¥95,040、グリーンバッグ¥89,640／すべてPRADA（姉agehaブランドモール）　その他／モデル私物



“秋冬カラーに衣替え♡ カナパトートが欲しい”

PRADA

主婦＆TOKYO NADESHIKO
ブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん



“上品さと美しさは 唯一無二の存在感”

流行に流されない最愛アクセ♥
シャネルのシンボルCCマークは永遠の憧れ♥
[右から]モノトーンピアス¥41,040、ボール付ピアス¥39,960、ボール付ネックレス¥39,960、ロゴネックレス¥58,320、パール付ネックレス¥57,240／すべてCHANEL（姉agehaブランドモール）

CHANEL



キルティングで上品な装い✧
さりげないCCマーク×キルティングレザーは飽きのこないデザイン
[赤から時計回りに]ラムスキンロングウォレット¥102,600、ラムスキンロングウォレット¥136,080、ラムスキンロングウォレット¥119,880／すべてCHANEL（姉agehaブランドモール）

※P108-109の価格は、全て8%の税込表示となります。

姉agehaブラ 本当に欲しいブランド品だけ

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR**_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

人はなぜ、ハイブランドに惹きつけられるんだろう？　それはより自分を洗練した



Saint Laurent

“エレガントなデザインにお姉さん達がクギづけ♡”



日常にかわいいを仕込む♥

大人になると手に取りづらいマカロンピンクもお財布ならOK♪　肌に馴染むカーフスキンと、ヴィンテージ加工のYロゴでさりげなくアピールして✧　ピンクロングウォレット¥68,800／Saint Laurent（姉agehaブランドモール）　その他／モデル私物

カサンドラロゴが目を引く財布✧

YSLのカサンドラロゴと、ナナメのキルティングがポイントのロングウォレット。12枚のカードポケット付で使い勝手もバツグン♪　レッドロングウォレット¥71,800／Saint Laurent（姉agehaブランドモール）　カットソー&チェック柄スカートセット¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店



しっとり女らしいプラム♥

ディーププラムが絶妙な存在感✧　ロックスタッズバッグ¥158,000／VALENTINO GARAVANI（姉agehaブランドモール）　ニットアンサンブル¥5,900、ベルト付キュロットパンツ¥5,900／ともにセシルマクビー ルミネエスト新宿店

“こなれた印象にキマるロックスタッズバッグ”



キャメルはどんなシーンでも！

ロックスタッズバッグ¥158,000／VALENTINO GARAVANI（姉agehaブランドモール）

VALENTINO GARAVANI



“スタースタッズはシリーズで集めたい！”

JIMMY CHOO

根強い人気のスタースタッズ★

[ピンクから時計回りに]　ロングウォレット¥44,800、ベージュキーケース¥26,300、黒×ゴールドキーケース¥26,300、ベージュロングウォレット¥62,800、カードケース¥26,300、黒×ゴールドロングウォレット¥64,300／すべてJIMMY CHOO（姉agehaブランドモール）



エナメル×リボンでかわいいを一人占め

大人女子のハートをキャッチするmiu miuのリボンシリーズ♥　パテントエナメルのキーケースはカラバリも豊富で手頃なお値段だよ　家を出入りする瞬間に、ちょっぴりの幸福感を感じられるアイテムです！　リボンキーケース各¥27,300／すべてmiu miu（姉agehaブランドモール）　その他／モデル私物

“miu miuのリボンは女の子だけの特権♥”

miu miu









愛沢えみり

ファッション＆ビューティーブック

Emiri

**完売店続出につき、
発売初日に重版決定♡**

プライベートルームやファッションのポイント、メイクの仕方や髪型の作り方、美容、靴やバッグに、アクセサリーなど盛りだくさん♪
今まで旅行した時の思い出や、仕事に対する情熱や、現在、過去、未来を語ったロングインタビュー、1問1答も掲載されるなど、ファン必読！
えみりちゃんのすべてが詰まっています☆



タレントでなくキャバ嬢の私がこんなステキな本をだせてうれしいです。夢みたい!!　みんなに一番近いかなと思うので、親近感を持って共感してもらえる部分も多いかなと思います。自分の好きなものが載っていて、女の子ならかわいいと思ってもらえるかなと思うので、ぜひ見てもらいたいです♡

A5判 112ページ
本体 1400円（税別）
978-4-07-297537-4





主婦の友インフォス情報社　発売：主婦の友社（主婦の友社コールセンター ☎0120-916-892）

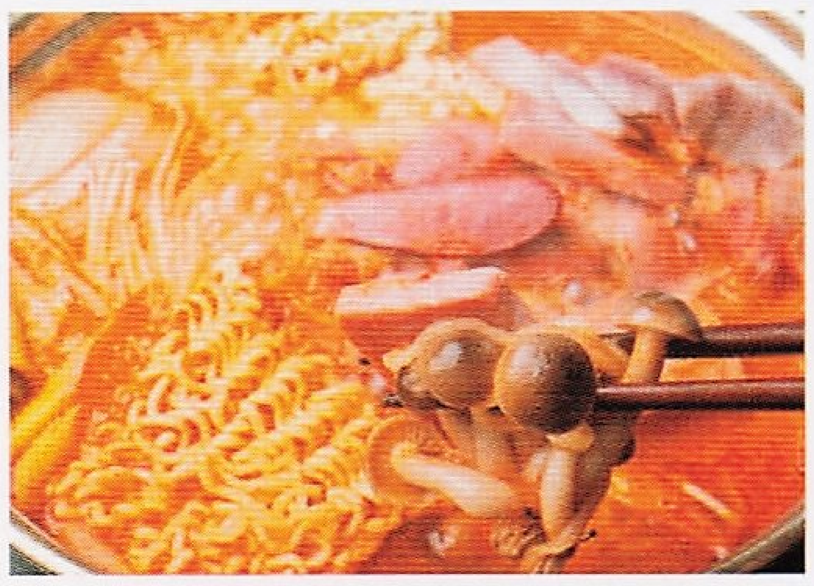
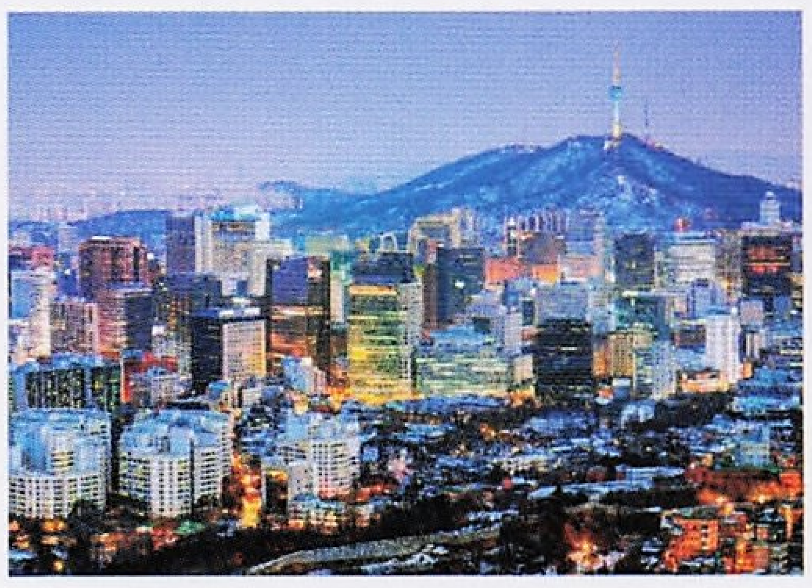
DeNA TRAVEL × 姉ageha

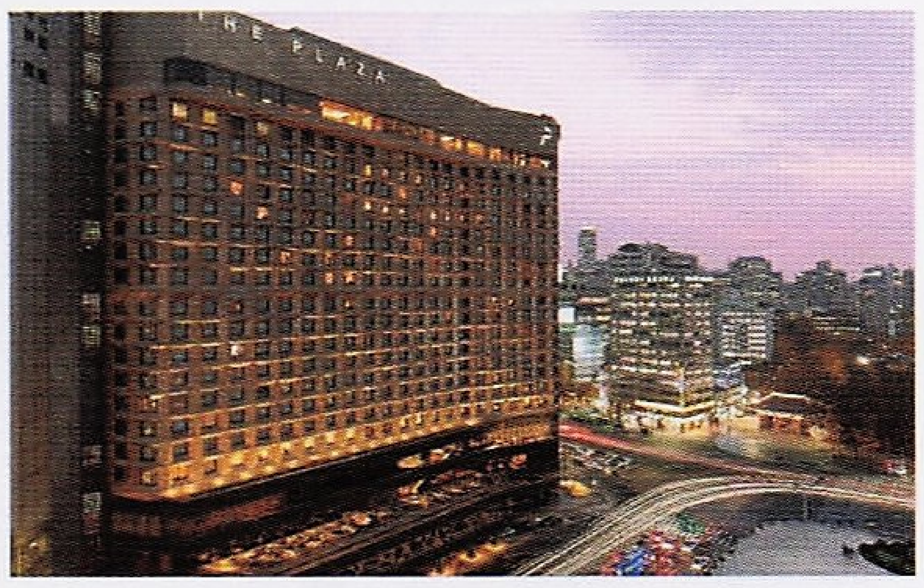
お姉さんageha読者限定

10万円相当の韓国ソウルツアーを**1組2名様に1万円ポッキリ**でご提供!

※税抜価格になります。海外諸税費・国内施設利用料が別途必要になります。

デラックスホテル「ザ・プラザ」に泊まる
アシアナ航空で行く韓国贅沢ツアー3日間
〜早朝発で滞在時間たっぷり〜



格安旅行サイト「DeNAトラベル」から、姉ageha読者に

通常10万円相当のツアーに、何と1万円で行けちゃう特別ツアーをご用意しました!

フリープランだから、韓国の楽しみ方は自由自在。お買い物もエステもクラブも思う存分楽しんじゃおう。

【申し込み方法】

1 左記QRコード又はURLからDeNAトラベルにアクセス　2 応募フォームに必要事項を記入して送信してね

旅行代金に含まれるもの：ソウルまでの往復航空券(直行便)・燃油サーチャージ料・現地空港〜ホテル間の往復送迎・現地宿泊ホテル費用

旅行代金に含まれないもの：海外諸税費・国内空港施設利用料・空港までの往復交通費・海外旅行損害保険・旅行期間中の食事などは含まれません。

※**出発設定可能日**：羽田又は成田発2015年2月1日〜2015年6月30日（土日祝日、特定日除く。羽田発又は成田発の指定は致しかねます）

https://www.skygate.co.jp/AFAGEHA/campaign/monitor/aneageha/

他にも DeNAトラベルには姉ageha読者にオススメのツアーがいっぱい♥

DeNAトラベルなら、激安ツアーだけでなくお姉さんageha読者の皆様に喜んでいただける高級ホテル宿泊・ビジネスクラス利用などの高級ツアーも格安価格でご提供しています。

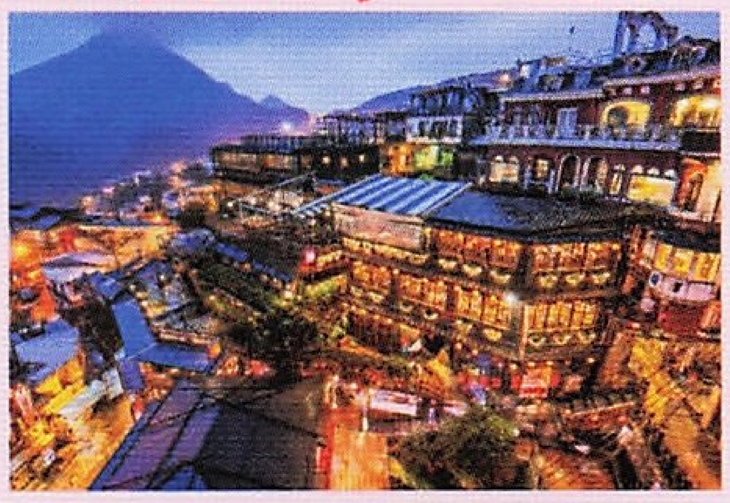
ラスベガス
憧れのラスベガスも7万円台!

11月発**5日間77,800円〜**(燃油込)



台湾
絶品小籠包やナイト九份がおすすめ

11月発**3日間18,200円〜**(燃油込)



ハワイ
残席僅か! 年末年始出発もお得

12月発**5日間78,800円〜**(燃油込)



※2014年9月5日現在の価格になります。商品は売り切れている可能性があります。

DeNA TRAVEL

DeNAトラベルとは
- DeNAグループが運営する総合旅行予約サイトです!
- 海外旅行の検索・予約から決済まで24時間オンラインで可能!
- 海外航空券は出発2時間前まで予約可能
- 海外ホテルは100%最安値保証!どこよりも安く宿泊!

すぐに検索してね♥

DeNAトラベル 検索

クリニック級の効果をメディカルエステで気軽に！

シーズ・ラボで美肌&リフトアップを同時体験♥

98.8%が上がった顔に満足♥
（シーズ・ラボ調べ）



ダウンタイムを考えるとクリニックはちょっと…。とはいえエステでは解消できないこの悩み。そんなとき選択肢に加えたいのが「医療」と「エステ」を融合したメディカルエステ。どこまでの結果を出すことができるのか姉モデル2人が体験してきたよ！

PHOTO_Satoshi Ohmura **EDIT&TEXT**_Midori Sasaki

シーズ・ラボのサロンにオジャマしました♥



シーズ・ラボ エステティシャン
高村麻奈美さん

メディカルエステならではの安心と即効性が魅力♥

沙世　『メディカルエステ』って最近よく聞くんですけど、普通のエステと何が違うんですか？

高村さん（以下敬称略）　トラブルの原因を医学的にきちんと追究して、根本的に改善していくケアを行えるのがメディカルエステです。簡単に言うと医師のバックアップがあるエステサロンということ。うちの場合はシロノクリニックがそれに当たります。

かな　じゃあ安心ってことですね♥

沙世　サロンで使うローションなんかも、普通のエステよりいいものを使っていたりするんですか？

高村　はい、使用するものにはこだわりを持っています。うちの場合は医師の監修のもとで厳選された基材やマシンを採用しています。

かな　例えばですけど「こういう悩みだったらエステよりもクリニックで治療したほうがいい」とか、そういうことはちゃんと教えてもらえますか？

高村　はい、カウンセリングの際にきちんと話し合いますよ。例えばシミでも、クリニックで取れるものもあれば、ある程度時間をかけてエステで治していくほうがいいもの、両方を併用すると効果的なものと種類がありますから。お客様にとって一番メリットがある方法を提示しています。実際、シーズ・ラボとシロノクリニックと、両方を往き来している方も大勢います。

ここがスゴイ！
美容皮膚科のドクターが全メニューを開発している！

かな　「ダウンタイムがあるの困るけど、でもどうにかしたいからシーズ・ラボに行こう♪」みたいな使い分けってできるんですか？

高村　はい、痛みやハレ、そういったものがないものを求めるならばメディカルエステですね。

シーズ・ラボ独自開発の『プロリフトRF』に注目！

沙世　いまオススメの施術やマシンってなんですか？

高村　たとえばどういった悩みですか？

沙世　顔かな…。顔のたるみ。

かな　私もそれが知りたい♥

高村　顔のたるみなら、『プロリフトRF』が人気です。フェイスラインのすっきり感やハリを出すのがすごく得意な機械で、8月に本格導入されたばかりですが、クチコミで来られる方も多いです。

沙世　どういう仕組みで効くんですか？

高村　ラジオ波を照射することで、真皮層と脂肪層に熱を加えて引き締めます。施術の途中でもぐいぐい上がっているのがわかるとおっしゃる方も結構いらっしゃって、みなさん鏡を見てびっくりされて帰っていきますね。コラーゲンの修復再生力も高まるので繰り返すと効果がキープされていきます。

ここがスゴイ！
ダウンタイムがない状態で目元のたるみやクマを解消♥

かな　仕組み的にサーマクールみたいなものですか？

高村　ラジオ波をショットで当てていくので仕組み的には同じですけど、サーマクールに比べて肌への刺激が強すぎないのが特徴です。痛みや赤みなどお肌の負担がない状態で満足行く結果を実感できる、そこがこのマシンのいいところですね。

沙世　じゃあ、出かける直前にやってもいいってこと？

高村　はい。お出掛け直前でも気軽にどうぞ♪　しかも、施術から3時間後くらいにすごくいい状態が整うので、「今日は大事なイベント」という日にもってこいですよ。

沙世　撮影前とかいいかも。むくみもとれたりします？

高村　とれます♥　手順的にもリンパの流れがよくなるように配慮されているのでその点はおまかせください。

かな　私、アゴの下がプニッとしてて気になるんですけど、そういうゼイ肉系の悩みにはどうですか？

高村　ラジオ波には脂肪細胞の分解燃焼作用もあるので、アゴ下などのやわらかいお肉も引き締めることができますよ♥

沙世　私の顔だとどうなります？　ほうれい線は消えますか？

高村　ほうれい線は特に効果が出やすいところなので1回の施術でも結構変わります。全体的に頬が上がって口周りもキュッと上がりますね。あとは目の下のハリも♥

沙世　それだけでも超うれしい♥　目の下のたるみとかクマとか気になる…。

ここがスゴイ！
施術の途中でも顔が上がっているのが感じられる♥

高村　『プロリフトRF』は目元ギリギリまで当てることができるので、目の下のたるみやくぼみ、クマのケアにもオススメ♥

かな　目元をケアできるマシンって少ないですよね？

高村　そうなんです。ダウンタイムがない状態で目元に効かせられるのは、なかなか画期的なことだと思います。

沙世　確かに！

高村　ちなみにこの施術、美肌効果も高いんです。通常、たるみ治療機は肌の奥にアプローチするだけで表面は変わらないんですけど、『プロリフトRF』の場合は、毛穴も引き締まりますし、お化粧したようななめらかな肌に仕上がるのでそこも魅力です♥

サーマクールのエステ版話題の『プロリフトRF』



真皮層にラジオ波で熱を加えることでコラーゲン繊維をキュッと引き締め。同時にコラーゲン生成も活性化。痛みや肌への負担は一切ないのが嬉しい♥



シロノクリニック恵比寿院
副院長**徳永真理**医師

たるみや毛穴に悩む多くの女性にお応えするために、このたび『プロリフトRF』を開発しました。お肌への負担がなく気軽にお受け頂ける美肌＆アンチエイジングケアです♥

プロリフトRF Q&A

Q どういう効果があるんですか？

A シワ、たるみの改善、フェイスラインの引き締め、肌のハリ、毛穴の開きの他、ニキビあとの改善に効果あり♥

Q 熱かったり痛かったりしませんか？

A ラジオ波をポチッと照射したときにポワンと温かさを感じるくらいで痛みはナシ。むしろ気持ちいい♥

Q 1回目の効果はどれくらいもちますか？

A およそ3日～1週間。1週間に1回のペースで5、6回集中して通うことで、その後は月1回でも効果が持続するようになるよ♪

Q 施術時間はどれくらいですか？

A 施術そのものは50分ほど。初回はカウンセリングも含めて2時間は見ておいたほうがいいかも♥

Q 気になる部分を重点的にやれますか？

A ラジオ波を当てるショット数は首と顔全体で400ショット。その中でなら、お悩みに合わせて加減して当てていくことができるよ♥

沙世&かなえ

たるみ、シワ、クマ、すっきり脱ぎ捨ててよみがえれハリと弾力♥

プロリフトRF 実際にやってみました♥

それぞれのお悩みに合わせてプロリフトRFをお試しすることに♥ 結果はいかに!?



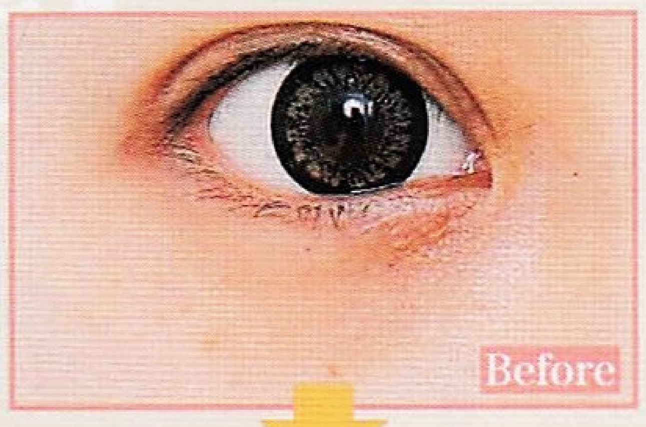








目元がすっきりしたし目の開きもよくなってる！　血行がよくなったせいか茶クマも薄くなった感じ。頬もだいぶ上がったと思う♥





沙世は目元のたるみとほうれい線をなくしたい…



クマも…

沙世のお悩み

- 目の下のたるみと茶ぐま
- ほうれい線
- むくみとくすみ



たっぷりの泡で肌表面の汚れと角質を落としたあとは、スチームで毛穴の奥の汚れを浮かせミストのスプレーで洗浄。気持ちいい♥



リンパの流れをよくするために首のほうから始めて徐々に上へ。照射された感じはちょっとぽんやり内側があったかくなる感じ♥



細かく当てたい目元と肉が薄い額は小さいヘッドにチェンジ。半顔終わった段階で鏡を見せてもらったら左右差が一目瞭然だった！



美容液下地を塗った上から密閉するパックを重ね塗り♥　施術後のスキンケアが充実しているのはエステならではだなと思った♥



ここがスゴイ!
目元ギリギリまで当てられる♥

リフトアップ系のマシンでここまで目元に寄れるのは画期的！　痛みもなかったよ♪

かなえは口元のたるみを引き上げたい…



アゴ下も…

かなえのお悩み

- 口元のふっくらした肉
- アゴ下のたるみ
- 小顔になりたい



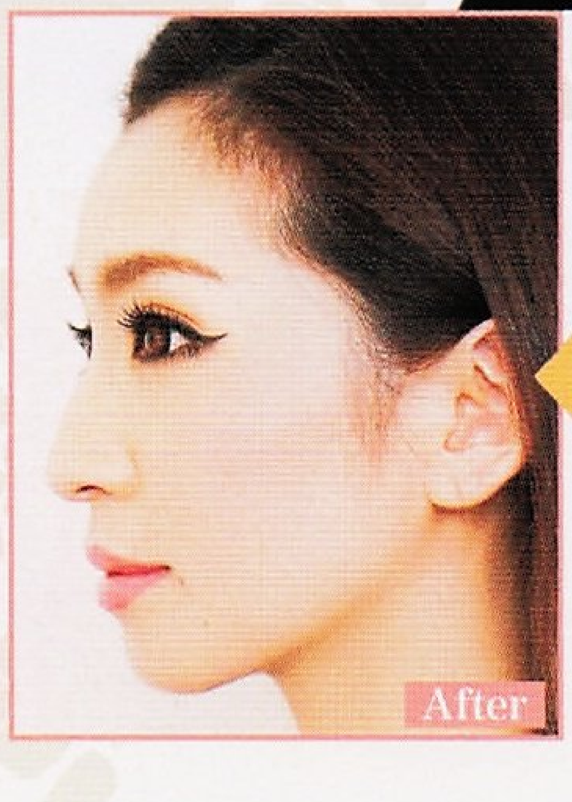


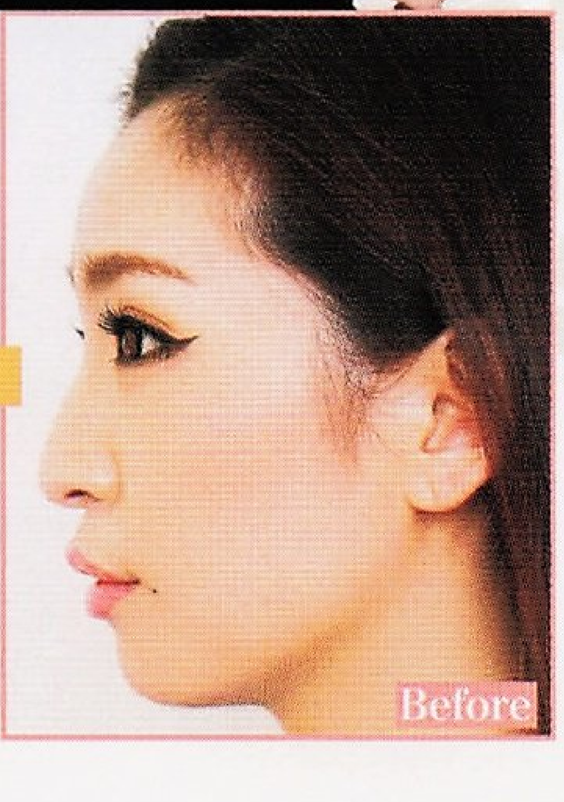


気になるアゴ下と口元のもたつきが消えて、フェイスラインがかなりシュッとしたと思う。透明感が出て心なしか色白になった♥









スに勝つ最強パーティはこちら♡

の潤いチーム編成♡

り、毛穴が目立ち、シワができやすくなる　お肌の調子は日々変わるから、毎日のスキンケアで対策して立ち向かおう★

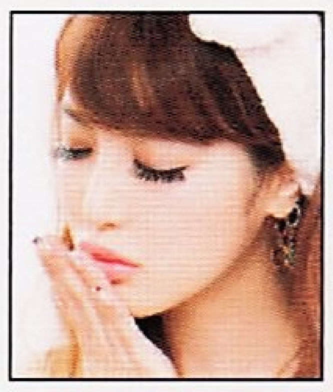
PHOTO_Satoshi Ohmura　HAIR&MAKE_Chiharu Koya,Takemasa

クレンジング&洗顔POINT

確実にオフしたい目元からスタート★
目元って1回じゃ落ちないことが多い　だから手に出したばかりのクレンジングを、最初になじませて落とすようにしてるんだ♪



ぷるぷるリップは落とし忘れ注意!!
リップは特に、メイクが残ってると皮がむけて乾燥しやすい　でもリップって忘れがちだから、意識的に指を当てるようにしてる



泡クッションが洗顔の重要ポイント♥
スキンケアはケチらずたっぷり使う方だけど、洗顔も当然たっぷり泡立てるよ♥　クレンジングジェルも残したくないから2回洗顔♪



クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



よく落ちるのに肌に優しいから、気に入って使ってる♪　／フラビア クレンジングジェル



もっちりとしたキメの細かい泡が作れるから愛用してる♪　／薬用フラビア 洗顔フォーム



クレンジング&洗顔POINT

最初に手をぬるま湯で濡らしておく★
その方がオイルのなじみが良いみたいでメイクが落ちやすいから、クレンジングする前には必ず手をぬるま湯で濡らしておくよ



泡で下から上にマッサージしながら♪
リフトアップ効果を期待して、洗顔のときには手を下から上に動かすようにしてるよ　摩擦は避けたいから、こすらず泡越しにね♥



リップにも泡をしっかり押し当てる★
リップに口紅やオイルが残ったりするとすぐ荒れちゃう　だから、流れ作業にはしないで唇もしっかり汚れを落とすようにしてる



クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



濃くしたアイメイクもリップも楽に落ちるから好き♥　／スピーディ クレンジングオイル

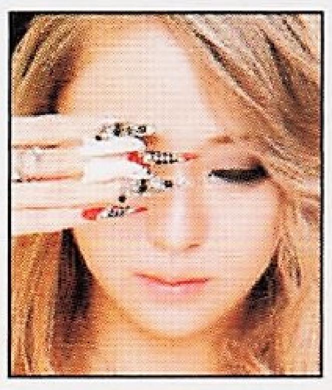


泡立ちがすごくいいから、ふんわり優しく洗えるんだよね／パーフェクトホイップ



クレンジング&洗顔POINT

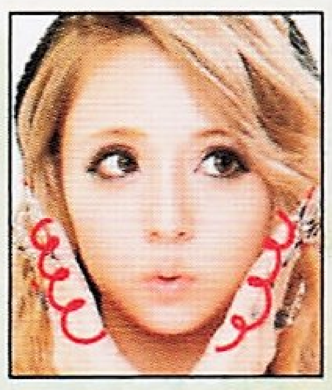
アイメイクが濃い分オフも念入りに
色素沈着は絶対避けたいけど、ミルクじゃ濃いアイメイクを落とすのは大変だから、最初にコットンを使ってあらかた落としとくよ★



肌に優しいミルクは繰り返すのが鉄則♥
エステのお姉さんに勧められてミルククレンジングにしたら肌荒れが改善　優しい分、洗浄力は弱いから2〜3回繰り返すで♪



素肌にはお触り厳禁!!泡をクッションに
肌にはできるだけ刺激を与えたくないから、泡を押し当てて触れないようにしてるで　洗顔は優しく肌を労るのがポイントや★



クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



目元と肌で使い分けてるで♪　／マリコール ミルククレンジング、ビオレふくだけコットン



泡立てるの上手にできないし、時間かかるから最初から泡なら楽やん♪　／マシュマロホイップ



姉13人の
洗顔〜スキンケア全プロセス解説!!

いつだってお肌の天敵!! ラスボ

乾燥と戦うため

肌寒くなってくると気になるのはお肌の乾燥!! 肌が乾燥しているとハリや透明感がなくな

DATA

Q1. 朝の洗顔は？

A1.朝洗顔はシャワーのときにささっと済ませる★

朝風呂することが多いから、そのときに一緒に洗顔フォームだけ使って、シャワーで一気に洗い流しちゃう♪

Q2. スキンケアで大事にしてることは？

A2.とにかくケチらない!!

スキンケアアイテムはたっぷり使うようにしてる★ すべらすようにつけて肌への負担も少なくするよ😋

Q3. 冬のお肌の悩みは？

乾燥するとなんだか肌がくすむ気がする💧

どうしても乾燥が気になるから、とにかく保湿して、パックもたっぷり使って、お肌を常に潤してる✧

Q4. 日中の保湿は？

化粧水をこまめに塗り直してる★

メイクの上からならミストに入れて吹き付けてもいいし、とにかく化粧水はこまめに肌につけてる♪

Q5. すごく疲れてる日の時短ケアは？

オールインワンジェル一発で😋

クレンジングと洗顔はやるとして、いくつもクリームとかを塗るのはちょっっと面倒だから、オールインワンのジェルだけをたっぷり使ってるよ♥



スキンケアPOINT

ローション+ゲル→美白美容液→パック（週1）

mixして一気に使う♥



ローションとゲルは混ぜて一気に肌に塗るよ✧ 肌に触れる回数が減るから刺激も少ない♥ 割合はざっくり1：1くらいでOK😋

ゲルを重ね塗り♪



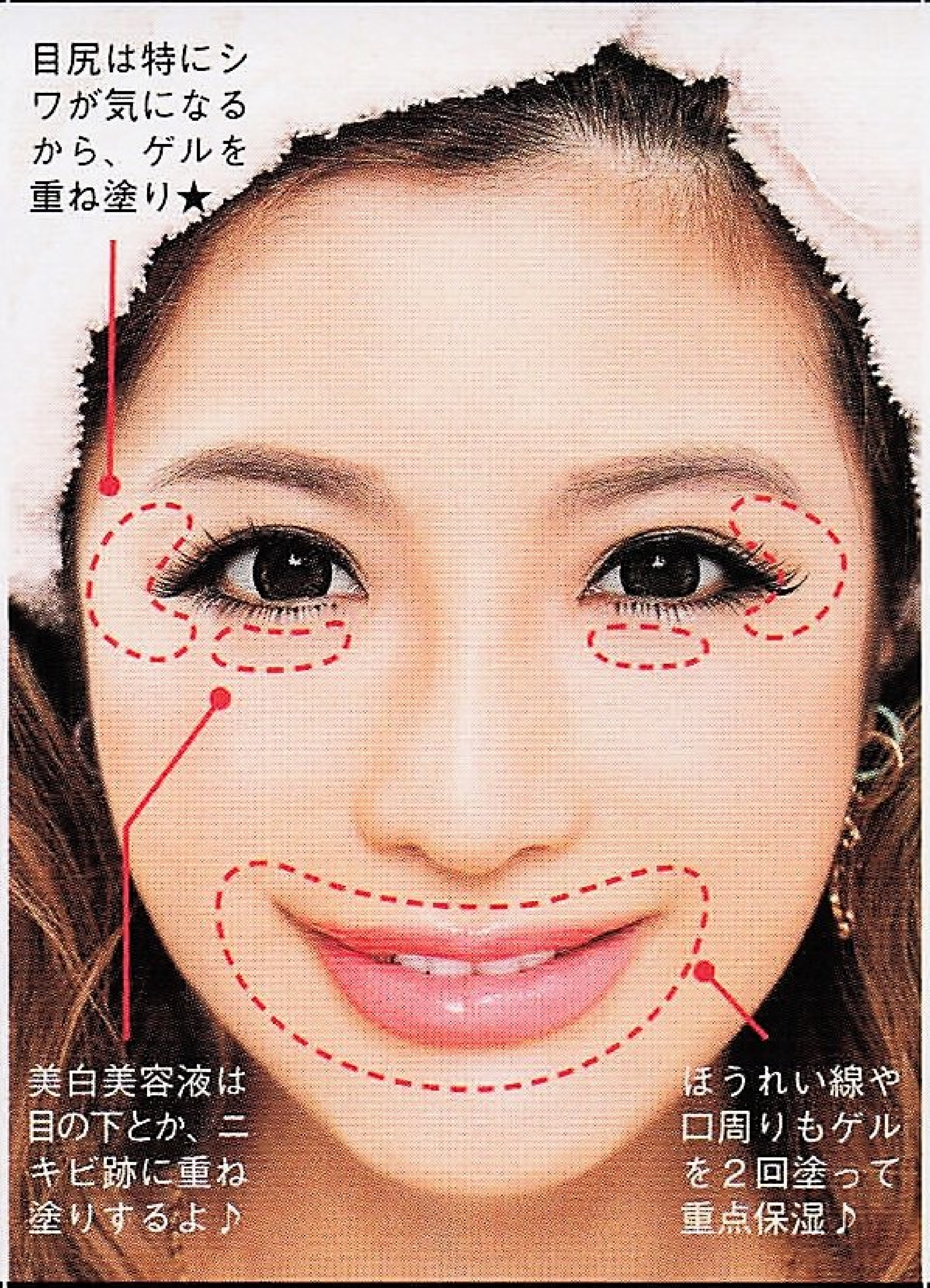
乾燥が気になるから、ポイントでゲルを重ね塗りして保湿してるよ★ 笑ったときにシワができちゃう目尻とほうれい線はマスト😋

美白美容液も2回♥



美白美容液は全体に塗ったあと、シミとか色素沈着が気になるところに重ね塗り♪ 主にクマができやすい目の下とニキビ跡に!!

スキンケア全体解説



スキンケアITEM

しっとりタイプ愛用♥



保湿力バツグン★ 伸びがよくてさらっと塗れるのが好きなんだ♥ ／フラビアローション

美白も保湿もできる✧



保湿力が高いのはもちろんだけど、美白成分入りが嬉しい♥／薬用アクアコラーゲンゲル美白

美白用のアイテム★



美白のために使ってる♪ 肌色がワントーン上がる気がするんだ😋 ／エビス ビーホワイト

週1スペシャルケア✧



スキンケアの1番最後に♪ 立体構造で隙間なく顔に密着✧ ／NARローションマスク

DATA

Q1. 朝の洗顔は？

夜と同じようにお風呂であわあわ

基本的に朝風呂派だから、お風呂に入ったときに夜のようにたっぷりの泡を肌にのせてふわふわに✧

Q2. スキンケアで大事にしてることは？

保湿をすること

乾燥が気になるから、いつでも潤せるように家には常にパックが100枚くらいストックしてある😋

Q3. 冬のお肌の悩みは？

毛穴の開きは気になるかも💧

冷蔵庫に保管してるキンキンに冷えたパックを、お風呂に浸かって毛穴が開いてるときに使ってる♪

Q4. 日中の保湿は？

体の対策もしっかりやってる♥

顔はメイクしちゃってるけど、体にはボディクリームを塗ってる✧ 冬はベビーオイルも使うよ😸

Q5. すごく疲れてる日の時短ケアは？

お風呂に入って強制的にオフ!!



朝風呂派なんだけど、疲れて帰ってきたときは、さっさとお風呂に入ることにしてるよ😋 そうしたら洗顔もスキンケアも、入浴からの流れでちゃんとやるから✧

スキンケアPOINT

ローション→ジェル→エッセンス→パック（週1〜2）

しっかり温める♥



最初に肌を温めておいた方が、化粧水とかの浸透がいい気がして😋 スキンケア前にもきちんとスチームを当てるようにしてるよ♪

軽めのパッティング★



叩き込むようにパッティング♪ 強すぎても肌によくないから、軽くでOK😋 少しずつもちっとしてきて浸透してる実感がある★

首も一緒にシワ予防😸



首は年齢が出やすいってよく聞くから、顔と一緒にケアするようにしてるよ♪ 首はパッティングじゃなくて丁寧に塗りこむ😋

スキンケア全体解説



スキンケアITEM

シュッとすれば潤う✧



ちゃんと保湿してくれるし、肌が荒れにくくなったよ♥ ／アシュラン ラスターローション

お肌がぷるっとする♪



潤い成分が肌に浸透していく感じ😋 肌がちゅるんとする✧ ／アシュラン リメイクジェル

日焼け対策の1つ♪



潤いが持続するからすごくしっとりする♪ ／アシュラン 薬用ホワイトニングエッセンス

ゲルで閉じ込める♥



肌に密着して潤うから化粧ノリがよくなる😋 ／ネイチャーリパブリック ハイドロゲルマスク

DATA

Q1. 朝の洗顔は？

A1.朝の洗顔は水だけでやるようにしてるで✧

洗い過ぎは逆に必要な油分をとりすぎてしまうって聞いたから、シンプルに水だけの洗顔に切り替えた★

Q2. スキンケアで大事にしてることは？

A2.肌に優しいアイテムを♥

コットンパッティングはするけど、それ以外の刺激は避けたいから、使うアイテムも優しいものにしてる♪

Q3. 冬のお肌の悩みは？

A3.唇が乾燥しやすいのと、肌の赤みが気になる💧

リップクリームは塗るようにしてるけど、肌の赤みはコットンパッティングでかなり改善したと思うで😋

Q4. 日中の保湿は？

A4.ベースメイクを軽くしたら、乾燥しなくなった✧

ファンデを軽くしたら本当に乾燥知らず♥ だから、メイクを肌に残すのはよくないって再認識できた😸

Q5. すごく疲れてる日の時短ケアは？

A5.そんな日ばかりはオイルに頼ってしまう!!

クレンジングを何回もやるのは正直大変💧 本当に疲れてる日は、やっぱり落ちやすいオイルを使うで★



スキンケアPOINT

保湿美容液→コットンパッティング→炭酸パック

どうせやるなら首まで✧



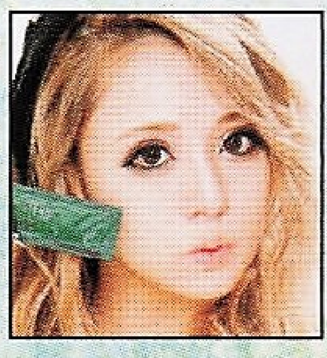
使ってる保湿美容液がリンパマッサージにも効果的だから、首にも塗ってリンパを流すようにしとるで😋 上から下へが基本!!

メイクさん直伝テク★



化粧崩れを予防できるからって教えてもらったのをいつもやってる♪ 美容液をコットンに染み込ませペチペチ肌に当てるだけ✧

楽しいパックタイム♪



パチパチしてるシャンパンパックはとにかく感触が楽しくて、毎日5分肌にのせてる♥ 毛穴の開きにも効果ある気がするで😋

スキンケア全体解説

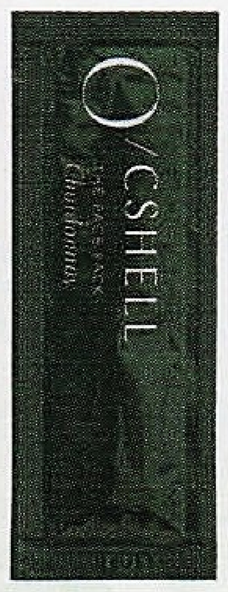


スキンケアITEM

リンパマッサージに効く保湿美容液を愛用中♥



あんまりいろんなものを塗るのは好きやないから、保湿美容液1本で★ さらっとしてるのに潤ってる♪ ／B103トリートメントエッセンス



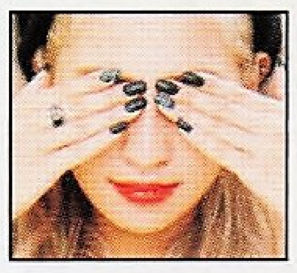
炭酸が気持ちよくて今ハマり中のパック✧

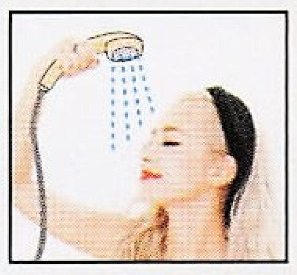
パチパチした感触が好き♥ ジェルから泡になるのが楽しい😋 5分くらいで毛穴が引き締まったような感♪ ／オクシェル シャンパンパック

クレンジング&洗顔POINT

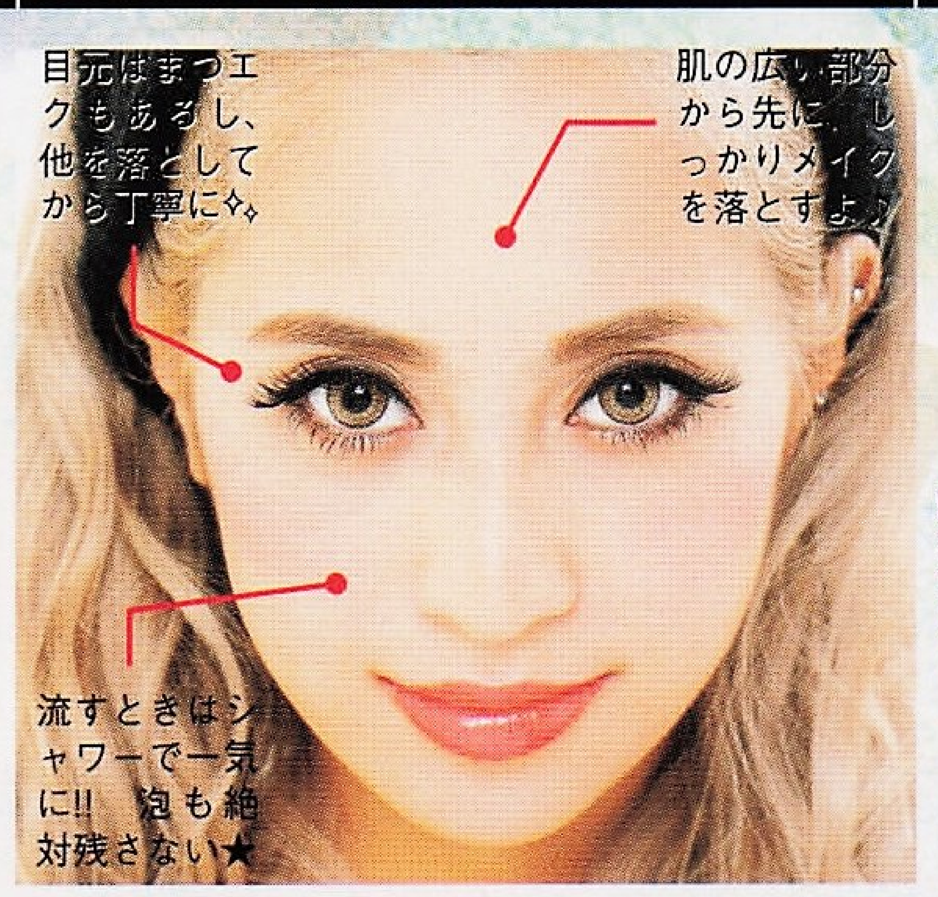
ベースメイクからオフ

最初に肌全体のメイクを落とす✧ オイルもできるだけ早く流したいから、ガッと一気に手を動かす♪

目元は少し念入りに

目元は濃いのもあるしまつエクもつけてるから、肌とは別にきちんとメイクを落としておくよ♥

すすぎ残しもダメ、絶対!!

どうせお風呂で洗うから、シャワーで一気に流してオイルも泡も、その都度流すようにしてる★

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



メイクが残るのは嫌だから、キレイに落ちるオイルがいい✧ ／ビオレ パーフェクトオイル



シンプルなケアだからこそ、いいものを使う★ ／ローズフォーミング フェイスウォッシュ



基本さえおさえれば余計なものは不要★
専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

クレンジング&洗顔POINT

まずは肌からスタート★

アイメイクを落とすとクレンジングオイルが汚れるので、そうなる前に肌を綺麗にしちゃいます♥

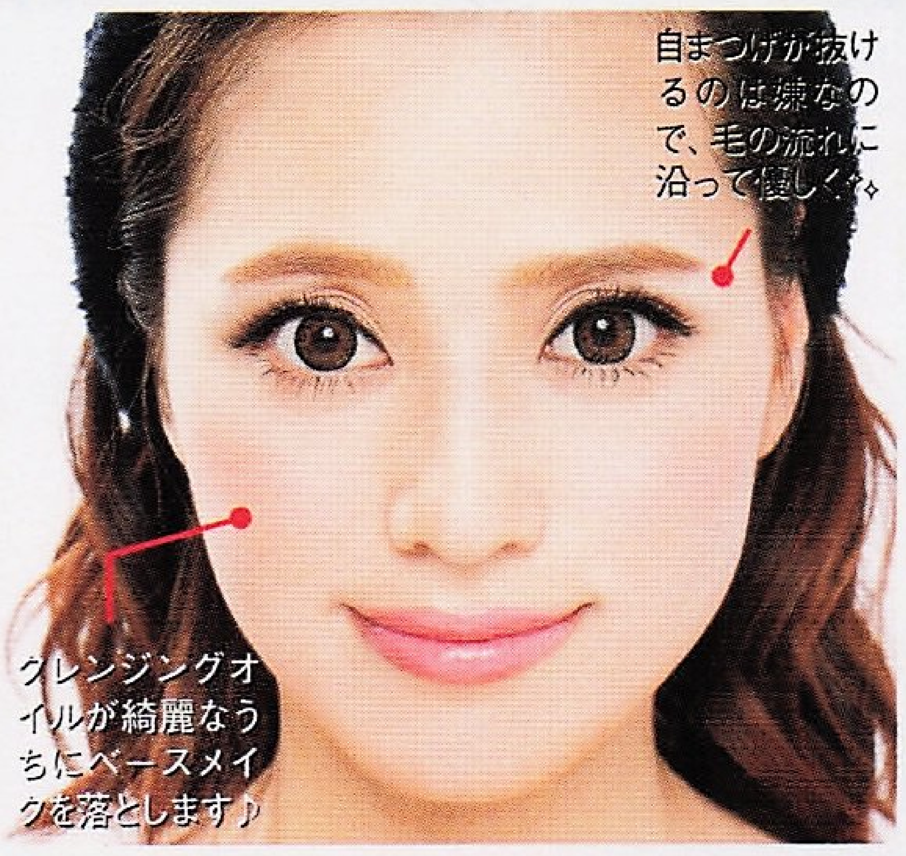
目元は丁寧にやります♪

自まつげが抜けないように、上から下へまつげの流れに沿って優しくクレンジングします✧

泡はぎゅっとプレス★

もこもこに作った泡は、手のひらでギュっと肌に押し当てて、汚れを浮かすようにして洗います♥

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



べたつきもつっぱりもない優秀オイルです✧ ／ファンケル オイルクレンジング



固形石鹸の方が荒れにくいので、もう長いこと愛用中です♥ ／牛乳石鹸 赤箱



洋服を衣替えしたらケアも衣替えの合図♥
専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

クレンジング&洗顔POINT

指先をくるっと回す♪

意外と小鼻も見落としがちだったりするから、体温でオイルを温めながら指先を回して落とすよ★

ラストは目元で終了

アイメイク落とすとオイルが黒くなる💧 そのオイルを肌になじませたくないから、目は最後✧

洗顔は浮かせて落とす派

泡をのせたらぎゅっと手で押し当てて、汚れを浮かせてから流すよ✧ 泡越しでもこすらない★

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



メイクの落ちやすさからオイルを使ってるよ★ ／専科 パーフェクトウォータリーオイル



キメ細かい泡が作れる♪ ドラッグストアで買えて手軽★ ／専科 パーフェクトホイップ



与えすぎないことで肌の成長率急上昇✧
専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

クレンジング&洗顔POINT

落ちてるか要確認!!

特にマスカラとか確認したいから、ベースを落とす前に目元が綺麗になったかチェックしてる★

目のあと肌もオフ♥

アイメイクがちゃんと落ちてから、肌のクレンジングを開始★ リンパに沿ってなじませるよ

42度すすぎ→冷水も✧

すすぐときは42度のお湯でやって、そのあと必ず冷水をかけて毛穴をきゅっと引き締めるよ

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



いろいろ使ったけど、オイルでしっとりするから嬉しい♥ ／無印 オイルクレンジング



泡がすごくクリーミィで、肌がワントーン明るくなる✧ ／aro cream savon



温冷を使い分け毛穴レスのクエストクリア♥
ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

クレンジング&洗顔POINT

手は円を描くように♪

クレンジングをたっぷり使って、手の平全体でくるくる円を描きながらすっぴんになるよ✧

目周りはじっくり♥

昔よりは薄くなったけど、アイシャドーって色素沈着しやすいから、念入りにオフしてる

卵を触るくらいソフト✧

両手にたっぷり泡を作ったら、生卵を扱うみたいにとにかく優しく洗うのがポイント

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



オイルじゃないとちゃんと落ちない★ ／クレンジングリサーチ クレンジングオイルN



泡立てネットを使ってできるだけもっちりした泡に✧ ／専科 パーフェクトホイップ



あふれんばかりの泡と愛で肌を包み込む♥
主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4. 日中の保湿は？
A4.乾燥も気にならない♪
今の方法が肌に合ってるみたいで、日中も肌の乾燥を感じずに済んでる😊

Q5. すごく疲れてる日の時短ケアは？

クレンジングだけは必須!!
どんなに疲れていても、クレンジングだけは絶対にしてる♪　だからよく落ちるオイルが好き♥

Q1. 朝の洗顔は？
A1.いつも通りの洗顔😺
基本をちゃんとやるのが1番だから、朝だけ特別にしていることはないよ😊

Q2. スキンケアで大事にしてることは？
A2.シンプル イズ ベスト★
今までいろいろしたけど、シンプルなケアが1番いい♥

Q3. 冬のお肌の悩みは？
A3.最近は悩み知らず♥
本当にお肌の調子がいいみたいで、冬に限らず肌トラブルが減ったんだよね★

ベビーワセリンだけ!!

手で最初に温める♥

塗りムラがないように、ワセリンを両手にしっかりと伸ばしておく♪

まんべんなく広げる✧

ワセリンしか使わないから、塗り残しがないように一気に塗り広げる♥

どうせなら首も一緒に♪

ワセリンは全身に使えるから、顔と一緒に首まで伸ばして保湿してるよ★

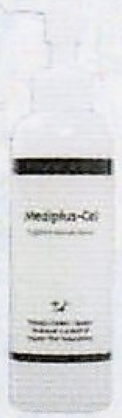




赤ちゃんから大人まで使える♪
防腐剤も着色料、香料も使われてなくて、赤ちゃんの肌にも使えるのが◎✧　／ベビーワセリン

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4. 日中の保湿は？
A4.メイクを薄く♪
パウダーファンデだと乾燥するので、BBクリームとパウダーで、肌への負担を軽く✧

Q5. すごく疲れてる日の時短ケアは？

そのままシンプルケア★
もともとシンプルなケアしかしていないので、普段通りオールインワンジェルがあればOKなんです♪

Q1. 朝の洗顔は？
A1.いつも通りです😊
牛乳石鹸をたっぷり泡立て✧　水洗顔よりメイク崩れも改善される気がする★

Q2. スキンケアで大事にしてることは？
A2.固形石鹸で洗う♥
洗浄力も肌への優しさも、固形石鹸の方が優れてる♥

Q3. 冬のお肌の悩みは？
A3.乾燥しやすい💧
ニベアの出番です♥　乾燥が気になり始めたら肌に潤いを閉じ込めてます★

オールインワンジェル→クリーム（冬限定）

ぎゅっとプレスします✧

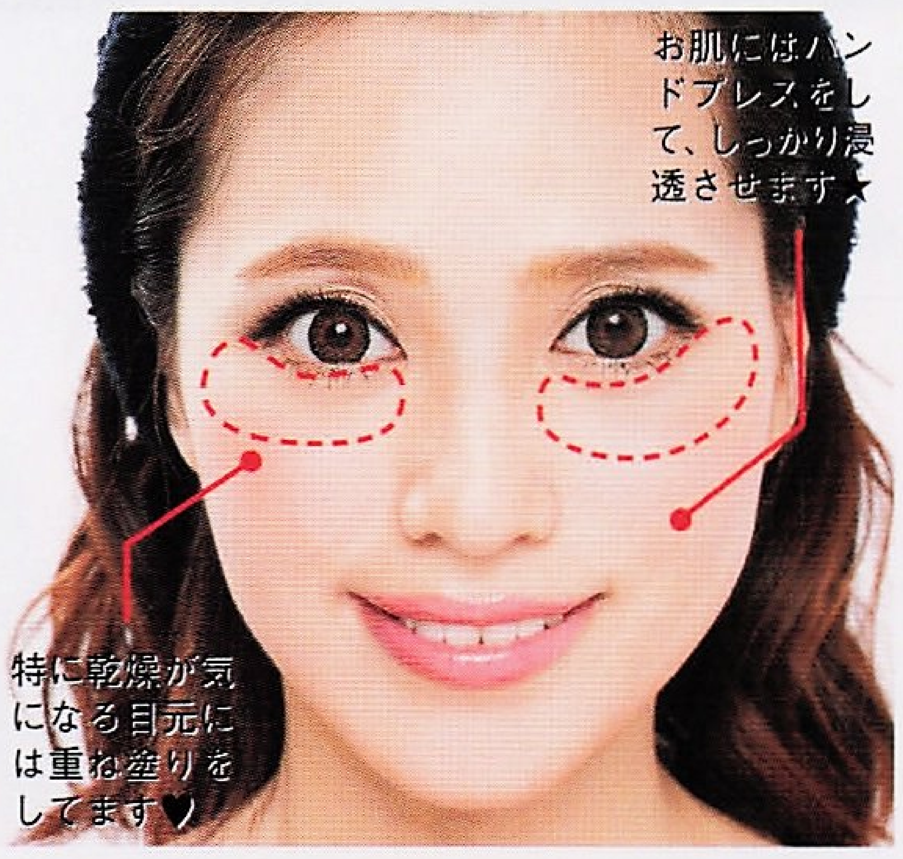
押し込む目的もあるし、体温でジェルが温まり浸透度が上がる気がします😊

1度ジェルを乾かします★

重ね塗りするジェルの吸収を高めるため1度ジェルが乾くのを待ちます♪

目の周りだけジェルを✧

乾燥による小じわが気になるところなので、ジェルを重ね塗りします♪




べたつかないジェル化粧水♪
これ1本でスキンケア完了😊　／メディプラス オールインワンジェル

長袖を着る季節になったらプラス★
乾燥が気になる季節になったら、フタをします♪　／ニベア 青缶


DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4. 日中の保湿は？
A4.メイク中はなかなか💧
メイクの上からだと難しいし、その分落としてからちゃんと潤すことにしてる♪

Q5. すごく疲れてる日の時短ケアは？

W洗顔不要のメイク落とし✧
保湿もしてくれる拭き取りクレンジングを使ってるよ✧　／ミセラー クレンジング水

Q1. 朝の洗顔は？
A1.基本はいつも通り✧
水洗顔だけの日も♪　たまに洗顔方法を変えると化粧水を吸収しやすい★

Q2. スキンケアで大事にしてることは？
A2.しっかり落とすこと✧
何においてもまずは肌にのってる余計なものをとる★

Q3. 冬のお肌の悩みは？
A3.乾燥でヒリヒリする💧
気温差にもやられたりするから、ムリにメイクしないで肌を保湿して甘やかす✧

ジェル化粧水だけ!!

手のひらによく伸ばす★

塗る前に広げる😊　ジェルだと落ちないから、指の先まで行き渡らせる♥

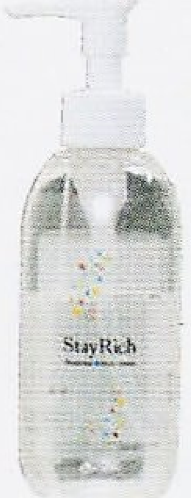
肌の奥まで浸透させる♪

ジェルしか使ってないから、成分を全部肌に入れこむつもりで、丁寧に✧

ついでケアで一石二鳥★

ジェルの伸びがよくて首まで塗ってるけど、シワが目立ちにくい気がする♥





とろみのジェルが好感触♥
化粧水だけどジェルになってるから、無駄なく肌に浸透させられて気に入ってる♥　／ステイリッチ

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4. 日中の保湿は？
A4.フェイスミスト★
evianのミストを鞄に入れて、気になったときにシュッと吹きかけてる♪

Q5. すごく疲れてる日の時短ケアは？

ジェル+ビタミンでおしまい😺
やらないとさすがに乾燥がひどいから、乳液を省いてジェルとビタミンだけ♥

Q1. 朝の洗顔は？
A1.朝は水洗顔♥
必要な皮脂は残したいから、落としすぎないよう朝はお水だけで洗ってるよ★

Q2. スキンケアで大事にしてることは？
A2.アイテム選び✧
肌の綺麗な人に使ってるものを聞いて、情報収集♪

Q3. 冬のお肌の悩みは？
A3.乾燥しちゃう💧
乾燥してると感じたらパックするときに蒸発防止のビニールマスクをかぶせる♥

ジェル化粧水→乳液+ビタミン美容液→ビタミン美容液

スキンケア品は要冷蔵😊

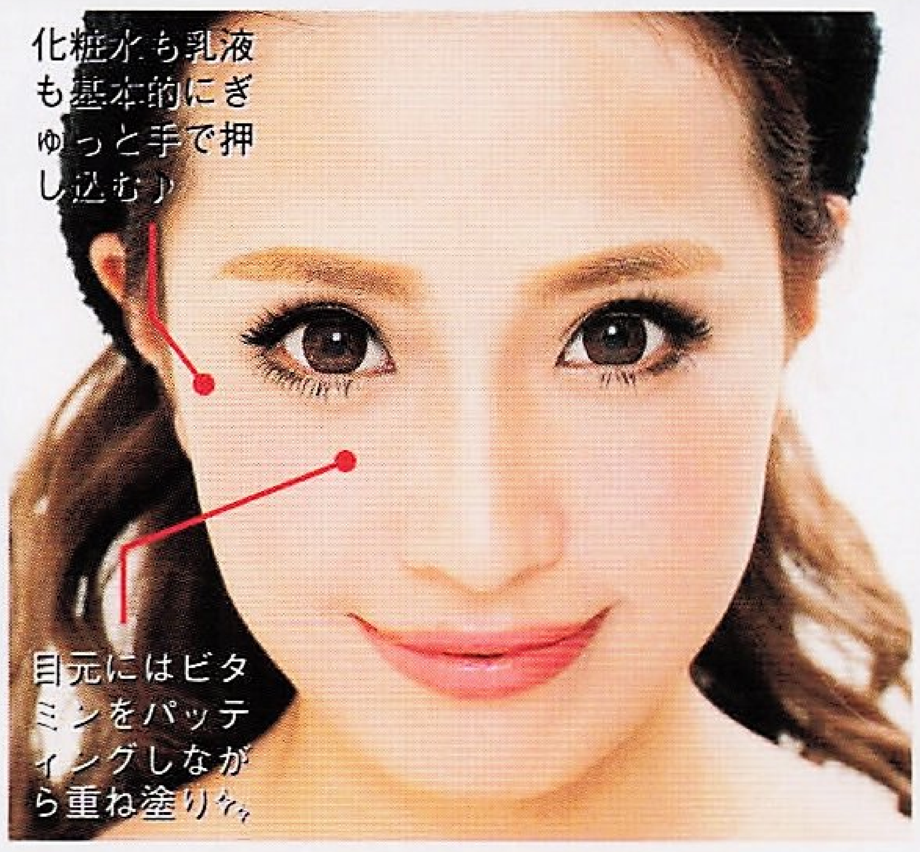

ジェル、ビタミン美容液は1年中冷蔵庫で保管♪　ひんやりが気持ちいい♥

ゆっくり浸透させる✧

手で押さえて美容成分を浸透✧　ジェルは伸びがいいから首や腕にも♪

美容液だけ重ね塗り♪

ビタミン美容液だけ美白効果があるから、トントン刺激しつつ目の周りに😊



パラベンフリーが◎✧
保湿力はもちろん、パラベンフリーなのがいいよね😊　／ステイリッチ



ミルクは肌なじみがいい♪
なめらかな肌触り♥　／エリクシール リフティングエマルジョン

毛穴をキュッと締める★
乳液にスポイト1回分混ぜると肌が締まる気がする✧　／PLUS PURE VC10



パックはスペシャルケア♪
大事な日の前夜用♥／CHAGA、SK-II スキンシグネチャー3Dマスク

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4. 日中の保湿は？
A4.メイク次第で😺
メイクをしてたら何もできないけど、家にいるようならやっぱり加湿器かな♥

Q5. すごく疲れてる日の時短ケアは？

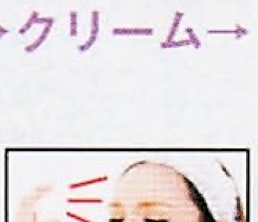
A5.クレンジングは必須★
たとえすごく疲れてても、クレンジングは必須✧　落とすのだけは忘れない♥

Q1. 朝の洗顔は？
A1.とりすぎないよう水洗顔♪
顔に必要なものまでとらないように、朝は精製水で拭き取るだけにしてるよ✧

Q2. スキンケアで大事にしてることは？
A2.しっかり落とすこと♥
スキンケアを浸透させるために、メイクや汚れはオフ😺

Q3. 冬のお肌の悩みは？
A3.乾燥が気になる💧
対策としては、パックをすることと、加湿器使ってがんがん潤いを与えるよ✧

ローション→ジェル→クリーム→パック（ほぼ毎日）

化粧水はシュッと手軽に♪

シュッと3プッシュくらい全体に吹き付けたら、手でなじませるよ★

ジェルをサラッと塗る✧

ホワイトジェルはそんなしつこくしないで、サラッと肌にのせるだけ😊

ニベアでがっちりフタ♪

ぎゅーっと肌にニベアを押し込んで、化粧水やジェルが蒸発するのを防ぐ★



ミネラルたっぷり♥
肌に余分なものは入ってない😊　／アンジェココシェ シャワーローション



肌の白さも保ちたい✧
毎日美白成分を肌に塗り込むよ♪　／ブランピュール ワンハンドレッド

最強の保湿アイテム★
話題になる前から保湿力に注目していつも使ってるよ😊　／ニベア 青缶




ベイビースキンに近づく♪
基本的に毎日使うからコスパよく♥　／BABYISH ホワイトマスク



広島の看護学生
青木りえさん
(29歳／広島県) 独身・子供なし

クレンジング&洗顔POINT



まずはアイメイク♥
クレンジングは肌につけたてが1番落とす力が強いから、濃い目元を優先的にオフしてる😊

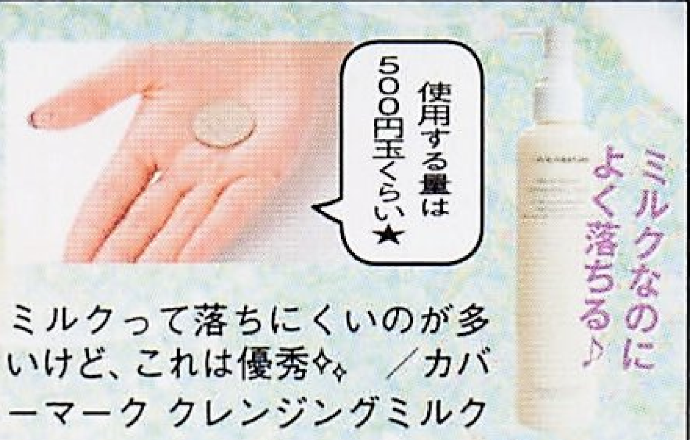
たるみが気になる!!
最近本当に気になる💧 少しでもリフトアップするように洗顔のときに下からマッサージしてる✧

すすぎに時間をかける★
クレンジングや泡を残したくないから、すすぎはしっかり時間をかけて★ 浄水器の水を使ってる♪

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



ミルクって落ちにくいのが多いけど、これは優秀✧ ／カバーマーク クレンジングミルク



潤いは残したままなのに、さっぱりするの♪ ／カバーマーク ミネラルウォッシュ



歯科医療事務育休中
古橋綾香さん
(31歳／東京都) 既婚・息子1人

クレンジング&洗顔POINT



コットンで優しく✧
クレンジングをコットンにたっぷり含ませたら、肌の上を優しくすべらせて拭き取っていく♥

まつエクには綿棒を♪
目元はあまりこすることができないから、綿棒を使って丁寧にオフ★ 落とし残しも防げる♪

洗顔のときにマッサージ😊
泡のすべりを利用して、気持ちいいくらいの強さでリンパマッサージをやるよ★ 中央〜外へ✧

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



洗い流し不要の拭き取り用♪ ／ナチュサボン メイク落としウォーター なめらかモイスト



時短にもなる♥ ／ナチュサボン フォームウォッシュ なめらかモイスト



北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
まなか
(28歳／大阪府) 独身・子供なし

クレンジング&洗顔POINT



パーツの周りを重点的に✧
口や鼻など、パーツの周りは意外と見落としがちだから、指先でしっかりクレンジングをなじませるんや★

指の形を変えてフィット♪
アイホールのところは指をカーブさせて、しっかり肌と密着させるで♥ 本当に全部に指を触れさせるんや😊

パーツ周りはすすぎも大事😊
洗いにくいところはすすぎにくいわけやから、片手で下から水を当てて、すっきり落としきるで✧

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



オイルともジェルとも違う新感覚だよ★ ／インヴィ プラスV カーボクレンジング



肌がトーンアップする✧ ／ホワイト サイエンスプレミアム ウォッシングクリーム



夜のお仕事お休み中
LALAさん
(34歳／東京都) 独身・子供なし

クレンジング&洗顔POINT



小鼻を綺麗にする✧
残ると黒ずみの原因にもなるから、しっかりメイクを落とすために指先を使ってくるくる洗う♪

乾燥しやすくなる💧
ちゃんと落とさないと荒れるから、縦じわに入った口紅までしっかり落とすようにしてるよ😊

すすぎ残しは厳禁!!
せっかく綺麗にしても、オイルや泡が残ったままでは逆効果💧 しつこいくらいすすぎ洗いする♪

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



オイルなのにしっとりした洗い上がりで乾燥しない😊 ／CEFINE COSMETIC オイル



固形石鹸の方が肌にいいって聞いて、去年くらいから愛用中♪ ／ガミラ 固形石鹸



MAME広報
青山真由子さん
(26歳／大阪府) 独身・子供なし

クレンジング&洗顔POINT

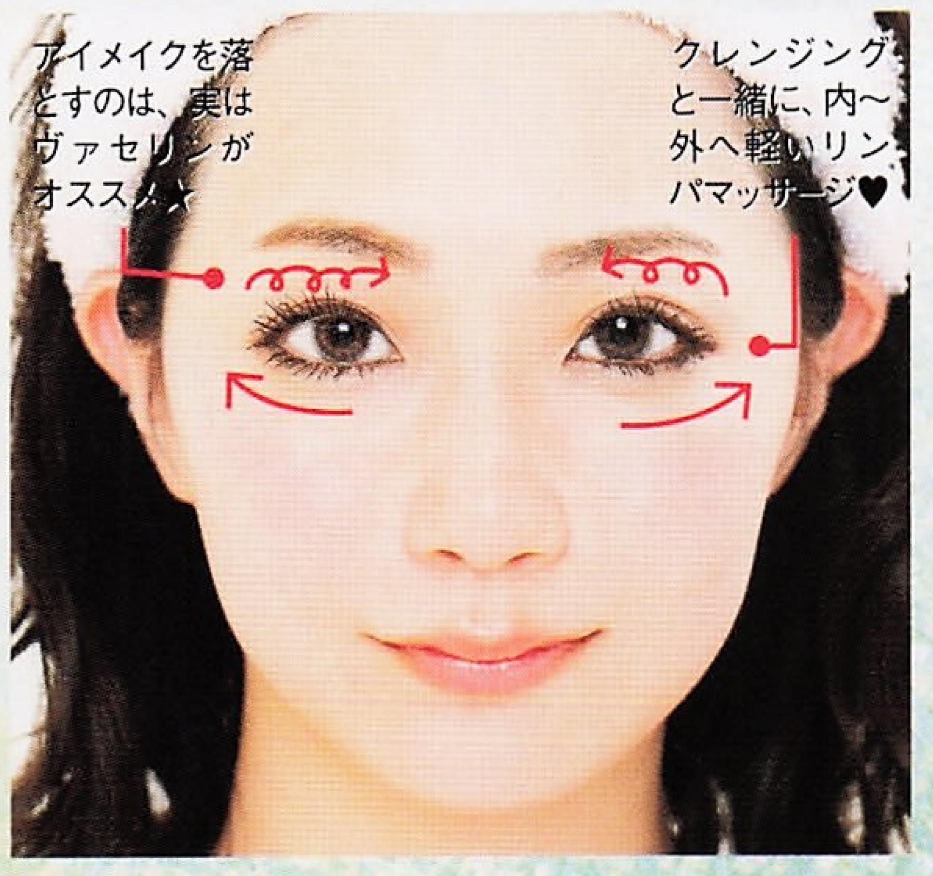


ヴァセリンでメイクオフ♪
しつこいアイメイクにはヴァセリンが効果的なんです✧ 先になじませるだけでも結構違いますよ♥

優しく触れるだけ★
くすみやすい目元はクレンジングしながらマッサージ✧ こするのはよくないので指先で軽く♪

野球ボール級の泡で洗う😊
エステに通ってた頃も今も、肌はこすらないように言われるので、たっぷりの泡が必要なんです♥

クレンジング&洗顔全体解説



クレンジング&洗顔ITEM



オイルより優しいジェルを使います★ ／MTクレンジングジェル、バセリン



弾力のある泡を作れるとこが魅力的♥ ／MTフェイシャル フォアミング ウォッシュ

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4.日中の保湿は？
A4.RMKのミスト✧
RMKのミストを使ってるよ★ 付属の専用美容液を吹き付けて保湿してる♪

Q5.すごく疲れてる日の時短ケアは？



A5.単純に時間を短縮してる♪
アイテムもプロセスも変えない✧ その代わりに、1つ1つにかける時間を短くしてる

Q1.朝の洗顔は？
A1.水洗顔してる♪
洗顔料って過剰に使うと肌に必要なものまで落としちゃうから、朝は水だけ♥

Q2.スキンケアで大事にしてることは？
A2.綺麗に落とすこと
綺麗に落とせてないと、いい化粧水使っても意味ないね

Q3.冬のお肌の悩みは？
A3.季節問わず乾燥
導入化粧水を使うとちゃんと水分を吸収するようになったのか、よくなった

スキンローションⅠ→スキンローションⅡ→乳液→ジェル

導入化粧水を塗る★
導入を手でしっかり押し込む♪ その後の浸透力が変わるから結構大事



首までなじませる✧
首がしわくちゃになっちゃうのが嫌だから、今から忘れずに保湿しとく♪



最後にジェルを伸ばす♥
顔の5カ所にぽんぽんと多めにのせて、ムラがないように伸ばしてる★





導入化粧水的存在♥
先につけることで浸透力が違う✧ ／アクセーヌ スキンローションⅠ

しっとりもっちり
敏感肌でもたっぷり使えるよ♪ ／アクセーヌ スキンローションⅡ

化粧水後すぐ使う★
潤い感がUPする✧ ／モイストエンジェル スキンエッセンス

コレで閉じ込める♪
ジェルで肌の水分をキープする♥ ／アクセーヌ モイストバランスR

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4.日中の保湿は？
A4.こまめにミストを✧
アヴェンヌのミストを持ち歩いていて、こまめに吹き付けて乾かさない★

Q5.すごく疲れてる日の時短ケアは？
クレンジングとジェルだけ
綺麗に拭き取りクレンジングしたら、オールインワンジェルを塗っておしまい♪



Q1.朝の洗顔は？
A1.水洗顔が多い✧
朝って忙しくて時間がないことも多いから、水洗顔だけで終わらせることが多い★

Q2.スキンケアで大事にしてることは？
A2.潤いを逃がさない
もともとある内側の水分を逃がさないようにフタする!!

Q3.冬のお肌の悩みは？
A3.乾燥は気になる
昔はニキビを気にしてたけど、今は乾燥が 保湿で結果的にニキビも解決★

ジェル→ミスト→ポイント用ジェル→パック

お風呂からでたら保湿✧
ちふれのジェルは、お風呂から出たら何よりも先につける★ 服より先♥



保湿しつつリンパ流し♥
ジェルを含ませたコットンを中央〜外に向かってそっと肌の上を滑らせる✧



目尻だけポイント保湿✧
目尻はシワが目立つと老けて見えるから、保湿ジェルを重ね塗りする♪





入浴後すぐ使う♥
潤いを逃がさないように、入浴後すぐ塗る♪ ／ちふれ うるおいジェル

リラックス効果もある♥
バラの香りのオーガニックミスト♪ ／Jurlique ローズミストバランシング

目尻用に使うジェル★
目尻の保湿用ジェルだよ✧ ／3D.D.ボトリウム プレミアムリフト

コスパがよくて毎日使える♪
つけながらリファでマッサージ✧ ／LuLuLun バランスうるおいタイプ

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4.日中の保湿は？
A4.ミストを使う★
ミストもいろいろ持ってるけど、美容液入り炭酸ミストが私には1番いいみたい

Q5.すごく疲れてる日の時短ケアは？



プロセス省略は絶対しない!!
1つ1つにかける時間を少し減らすくらいで、普段と同じことをちゃんとやるようにしてる♥

Q1.朝の洗顔は？
A1.いつも通り洗顔★
洗顔の時間は少し短いんやけど、夜と同じように洗顔料を使ってやっとるで

Q2.スキンケアで大事にしてることは？
A2.何よりも落とす♪
タオルの繊維もそうやけど、不要なものは全部とりたい♥

Q3.冬のお肌の悩みは？
A3.血行が悪い
すっぴんやと血行不良による色むらが気になる だからマッサージが大切✧

化粧液→化粧水→美白美容液→アイクリーム→パック

化粧水はコットンで♥
洗顔後もタオルの繊維とかわずかな汚れがついとるから、コットンでとるで



目をぐるっと囲う✧
上目頭〜下目頭まで、目尻を経由して円を描くようにクリームを塗るで★



ぎゅーっとおさえる♥
美容液やパックみたいに手で塗る場合はぎゅーっと押して浸透させるで♪





抜群の保湿力✧
洗顔後真っ先に使うで♪ ／コスメデコルテ 化粧液

アンチエイジングも可★
愛用品♥ ／コスメデコルテ リペアローションホワイト

仕上がりはもっちり✧
美白用★ ／コスメデコルテ ホワイトロジストMX

くすみとりアイクリーム♥
目元用✧ ／エクストレム コレクシオン ファーミングアイ

洗い流し不要パック♪
バイタルサイエンス プレミアムファーミング マスク

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4.日中の保湿は？
A4.メイク後はムリ
そのかわり、メイクの前後の保湿をしっかりして、乾燥しにくいようにしてる♪

Q5.すごく疲れてる日の時短ケアは？
1本で済ませちゃう
どれも高保湿なタイプだから、疲れてるときはメインのVICローションだけにすることも♥



Q1.朝の洗顔は？
A1.石鹸使ってる
洗顔はスキンケアの基礎だから、朝もちゃんと石鹸使って、丁寧に洗顔してる♪

Q2.スキンケアで大事にしてることは？
A2.しっかり落とす★
メイクも、オイルも、泡も、落とすことは大事にしてる♥

Q3.冬のお肌の悩みは？
A3.乾燥しやすいこと
だから、ビタミンも補えて高保湿なアイテムを選んで使うようにしてるんだ✧

スキンローション→保湿用ローション→ビタミンローション

1年中冷蔵庫保存♥
VICローションとVCローションは常に冷蔵庫で保管して冷やしてるよ✧

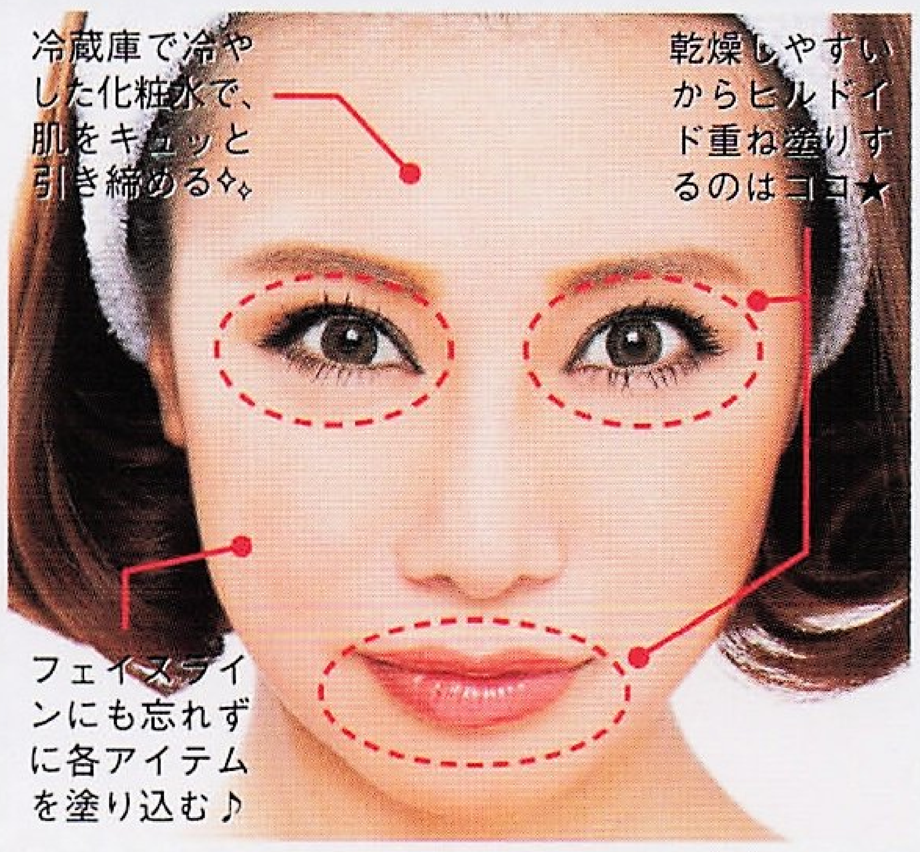


フェイスラインも必須★
フェイスラインってニキビができやすいから、忘れずにケアしてるよ♪



目元と口は重点保湿
乾燥しやすいポイントにはヒルドイドを重ね塗りして、シワを薄く✧





ビタミン入り保湿化粧水✧
ビタミンと保湿の素敵コラボ♥ ／VIC スキンローション

保湿力に定評のあるドクターズコスメ
皮膚科でもらえる高保湿化粧水♪ ／ヒルドイドローション

ビタミン補給用のさらさらローション★
皮膚科でもらったビタミン入りのもの♥ ／VCローション

DATA	スキンケアPOINT	スキンケア全体解説	スキンケアITEM

Q4.日中の保湿は？
A4.乾燥させないのも大事✧
クーラーの風に直接当たらないとか、乾燥させないことも大切なんです♥

Q5.すごく疲れてる日の時短ケアは？
A5.時短・旅行にニベア★
保湿の点ではかなり優秀なので、時短テクや荷物を増やしたくない旅行のときに♪



Q1.朝の洗顔は？
A1.夜と同じように★
顔をこすらないためにも、たっぷりの泡で洗うのは朝洗顔のときもやってます♪

Q2.スキンケアで大事にしてることは？
A2.刺激を減らすこと
刺激になるオイルを使う、顔をこするなどは要注意!!

Q3.冬のお肌の悩みは？
A3.乾燥すると肌荒れが…
乾燥すると肌荒れや唇の皮が剥けるので、冬は特にたっぷり潤いを与えてます✧

化粧水→美容液→クリーム→パック

万能アイテムヴァセリン★
こまめに保湿が必要な唇には、保湿力の高いヴァセリンを♪ 指で塗ります✧



スキンケア+リフトアップ♪
リフトアップ効果が期待できるエッセンスを使ってマッサージしてます♥



贅沢にパックでケアを✧
パックの成分を含むすべてを染み込ませるため、隙間なく貼って5〜10分放置♪





しっとり潤う化粧水
すぐに浸透して肌が潤います♪ ／MTファーストステップ ローション

リフトアップもできる♪
マッサージすると相乗効果があるよ ／MTエッセンシャルセラム

べたつかないのが✧
べたつかないので、たっぷり使ってます♪ ／MT コントアBBクリーム

あゆも愛用のマスク♥
その他のアイテムの浸透度がUP ／リジェスキン SRSマスクパック


hair make hair design
hermitage
ナイトワーク♡専門美容室
エルミタージュ
hair make hair design Hermitage
tokyo ikebukuro>>hair
model／倖城☆蓮
カワイイだけの"女"では
満足できない
貴女へ。
model／桐生あおい
LINE
公式アカウント @hsalon で検索!!
ご予約はID hsalon にて受付中!!

ゆとり世代が生んだ名案メーカー・下田美咲がお姉さんたちが抱える悩みや苦悩を救済!!

ミサキ式 アラサー病の処方箋♥

第2回「好みじゃない人、変な人にしかモテません…💧」

今回もやってきました！　迷えるアラサーのお悩みに下田美咲がズバっと切り込むこのコーナー!!　世の中は自分にとって、どうしようもなく不可解なことで満ちあふれているけれど、ひとつひとつ紐解けば、現状打破ができるんです♥

文・画／下田美咲

✚今回のアラサー病✚

好みではない人や、変な人にばかり好かれてしまう💧

（29歳・独身・OL・彼氏いない暦3年）

彼氏が欲しくて合コンにたくさん参加しているけれど、全然出来ません。好意を寄せられるのは、絶対好きになれなそうな変なタイプばかり。この状況、どうにかしたい！

世の中には好みではない人だらけだから安心して！

なぜ好みのタイプに出会えないのか、そして、なぜ肝心の好みのタイプの相手からは好かれないのか、お悩みなのですね。わかります。でも**それ、すごく普通の状態です。とても自然なこと。**

学生の頃を思い出してください。クラス替えをしたその初日にクラスメイトとなったメンバーを見渡した時、1人でも、そこに好みのタイプは居ましたか？　いないことの方が多かったですよね？　そのわりに夏休みが始まる頃には、好きまでいかずともそれなりに気になる人が出来ていたりするのは、限られた環境の中での生活を余儀なくされると人は、消去法で恋をし始めるためです。「この人はないな」を外していって残った「ありっちゃあり」の人たち、その中でも一番「あり」度数が高い相手を、好きなような気がしてくる。その証拠が、その限られた環境から解き放たれた数年後の同窓会などで再会したときに「あれ、そんなに格好良くない！」と気付くあれです。

つまり、正気であれば、**好みのタイプの相手なんてそう出会えるものではないのです。**

ましてや出会ってすぐに、「私、あなたのこと好み！」「俺も、キミのことが好みだ！」だなんてそんな、好みのタイプ同士が合致するなんてこと、起きる方が異常事態です。奇跡です。

好きの矢印がたくさん来る状態を作ろう！

問題視すべきなのは、あなたに向けられる「好意の矢印」が少ないことです。すぐに両思いになれる人は、単純に、かなり多くの人から矢印を向けられている人です。つまりモテてる人。たまたま1と1がぶつかり合ったのではなく、四方八方から来た矢印の中に、好みの相手からの矢印も含まれていただけで、好みではない男性や、変な人から好かれる数も、かなり多いはずです。クラスのモテる女子を思い出してみましょう。常日頃モテさえすれば、いざ誰かに目をつけた時に、両想いになれる可能性は結構高いのです。

つまり**モテる人となり確率を上げることが重要。**多くの人に好かれるように生きることが、自分の好きな相手からも好かれることに繋がります。モテるためには、万人に受けるようなあからさまな長所を兼ね備えていくしかありません。

今のあなたは、ある一定の「変な人」「その会であぶれるタイプの人」からのみ好まれる見た目、行動なのでしょう。一度、万人受けするモテ線で自分をトータルコーディネートしてみることを、お勧めします。

自分も「変な人」ではないか確認して対策をとって

もう1つやってみて欲しいのは、「変な人たち」の分析です。**人は、自分の身の丈に合った相手を選ぶ傾向があります。**平均して、日本人男性は、そんなに高望みをしません。矢印を向けられたら、その人とあなたはグレードが同じ可能性が高い。

あなたが言う「変な人」というのが「あまりモテそうにない人」のことを指しているのであれば、あなたはそんな人たちに「こいつならイケる」とある意味でバカにされています。

好いてくれる人は、自分の鏡だったりするので、よーく見て、しっかり分析して、**自分のスペックを上げ、今のグレードから抜け出しましょう！**

そしてまた、いいなと思う人を見つけられた時、それは大変に貴重な機会です。絶対に逃さぬように、その人に好きになってもらうことに本気を出しましょう。相手の好みを知っては自分をそこに寄せて、押して押して関係を縮めて、寄り切ってください。恋は、ひとつのプロジェクト（※）としてとことん取り組めば、けっこう望む成果を得られるものです。

ちなみに、自分を好いてくれる人たちの中から選んでみるのも一興です。相手はあなたのことを好きだと言っているくらいなので、向き合ってみたら意外としっくり来て、今のあなたのままでも幸せな恋愛が出来るかもしれません。





下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをキッカケに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、(株) ミサキ式会長兼社長…と既存の枠だけにおさまりきらない、進化系ゆとり世代♥

Twitter ♥ https://mobile.twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥ http://ameblo.jp/shimodamisaki/
You Tube ♥ http://www.youtube.com/user/shimodamisaki



目チカラUP 施術ランキング
アイメイクの映えるデカ目派から
すっぴんでもキレイなナチュラル派まで!
RANKING 1
高須式クイック埋没法
二重
目を閉じても傷は目立たないよ!
高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。
※特許:第3628597号
【両目】¥90,000
RANKING 2
ミニ切開法
二重
埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広の二重ラインもおまかせ!
【両目】¥250,000
RANKING 3
目頭切開
目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目ヂカラもUPします。
【両目】¥250,000
RANKING 4
なみだ袋形成
女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。
【両目】¥100,000
RANKING 5
眼瞼下垂
細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。
【両目】¥700,000
自分史上最強の目ヂカラ!
第一印象を決めるのはやはり「目」!
まずはなりたいイメージを一緒につくりましょう!!
二重・目もと施術のスペシャリスト
PROFILE
名古屋院 院長 高須 幹弥
医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めている。
"高須"という本名をクリニック名にしたのは、責任感の証です。
院長 高須 克弥
医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。
大阪院 院長 高須 敬子
医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。
Other Menu
隆鼻術
注射式
¥50,000
鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。
隆鼻術
プロテーゼ挿入
¥350,000
一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。
アヒル口
¥100,000
人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。
その他メニューや料金は、ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合せください。
※料金は、すべて消費税抜きの価格です。※大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。※秘密厳守の医療ローンをご用意しています。※この料金は、標準的な料金となっております。※料金は平成26年4月1日現在のものです。
美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科
Yes! 高須クリニック
東京・横浜・名古屋・大阪 年中無休 予約制 ローン・クレジットOK
ケータイOK
【美容相談】9:30~22:00 0120-5587-15
パンフレットのご請求はフリーダイヤルまでお電話ください。
【歯科相談】9:30~19:30 0120-4180-86
歯科の治療は、東京・大阪院にて承っております。
ケータイ・スマートフォンサイトでもホームページがチェックできるよ!!
http://www.takasu.co.jp
モバイルサイトはこちらのQRコードを読み取って見てね!
東京
地下鉄千代田線赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
高須クリニック 東館1F 文教堂書店
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244
横浜
JR横浜駅西口より徒歩1~2分
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F
高須クリニック 1F みずほ信託銀行 10Fに移転しました
045-322-1187
名古屋
JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F
高須クリニック ミッドランドスクエア8F
052-564-1187
大阪
JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワー A12F(南館)
高須クリニック グランフロント大阪タワーA12階 平成25年10月移転
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518
※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です。



さくりな渾身のカラコン
Natural Brown
ナチュラルブラウン
Hezel Brown
Gray
グレー
1day 史上最高発色
ディアクイーン
検索
高度医療機器承認番号 22200BZX00889A07
許可番号 第 N06893号
ディアクイーン
Dear Queen
Rina Sakurai
さくりなと一緒にお仕事しませんか？
モデル大募集!!
モデルプロダクション エニーケイ
株式会社 Any-K
http://www.any-k.com
Yui Araki
荒木 優衣（あらき ゆい）
ママブロガー
越野 矢素子（こしの やすこ）
関西美魔女コレクションファイナリスト
坂梨 優花（さかなし ゆうか）
グラビア・レースクイン
桜井 莉菜（さくらい りな）
【姉 ageha専属モデル】
TEL. 06-6241-4333 E-mail：info@any-k.com

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒156−0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格書のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　（　歳）　電話番号

住所　職業（職種を詳しく）

生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

自己PR


特別な日だからこそ
いつもよりかわいく輝きたい
大切な思い出をキラキラに彩ろう
モデル：益田美里
人生一度の成人式
誰よりも輝くコーディネート。
モデル：Yuriko
2016年度
成人式受付中
心躍る可愛さで
誰もが私のトリコ
モデル：Alex
口コミ No.1
「姉ageha見た」で特別割引♪
振袖レンタルするなら「和の刻」
LINE ID:wanotoki
和の刻
大阪市北区樋之口町1-20-3702
TEL：06-6948-5683
http://wanotoki.com/
きもの遊び 和の刻 Kimono Asobi WaNoToki
SPECIAL THANKS
hair:Belle Grow（リカポカリ）
photo:Studio PD（matsuoka）
make:kira
[ヘアセットサロン] Belle Grow hair set & make
お問い合わせ:06-6211-0501
[スタジオ] studio pd
お問い合わせ:06-6575-9891


keitai club
ケークラ
会社経営・税理士・医師・プロデューサー
弁護士etc...
お金持ちのパパ&彼氏を作りませんか？
リッチな出会いが叶う3つの理由
福
リッチな男性だけが利用できるサークル！！
安価で誰でも気軽に使える他サイトとは違い、お金に余裕のある紳士しか利用できません。
男性会員様は面接クリア済み！
ケークラの男性は、スタッフの面接をクリアして登録しています♪
冷やかしやイタズラは一切ありません！
完全会員制
身分証提出による、完全会員制を導入。
ふだん出会えないようなVIPな男性をGETする大チャンス！！
Happy days!!
ももたん
女性がプロデュース♪女の子の気持ちで紳士だけを集めました♥
ケークラ
検索
女の子は全部無料♪
※パケット代別途
安心と信頼の超優良サイト♥ http://k-c-b.jp
ケークラ女性会員 350人に聞きました！
Q．ケークラに登録したきっかけは？
Q．月にどのくらい稼いでるの？
お友達の紹介 76%
雑誌・web 19%
その他 5%
それ以上 20%
40万～50万 38%
～20万 25%
20万～30万 17%
楽しくお茶するだけで
5千円～1万円は、
カンタンにもらえるよ♪
ケークラの男性会員様となら・・・
株式会社ＭＡＮＭＡＮ　大阪府大阪市中央区西心斎橋 1-12-11-907　tel:06-6245-2488 公安委員会届出番号：62100043004　※高校生を含む１８歳未満利用禁止　パケット代は別途必要です


キャバクラ情報サイトLuLINE ~ルライン~
ナイトワークのイメージはここから変わります
LuLINE
"輝きたい"すべての女性のためのポータルサイト
ルライン　ナイト
検索
http://luline.jp/
撮影スタジオ BRILLANJOURS(ブリリアンジュール)
BRILLANJOURS
PHOTO DESIGN STUDIO
Point
■150坪の豪華スタジオ！
■撮影、ドレスレンタルがなんと無料！
■歌舞伎町風林会館 3F の好立地！
03-6380-2355
新宿区歌舞伎町 2-23-1 風林会館 3F
15:00 ～ 23:00(最終受付 22:00)

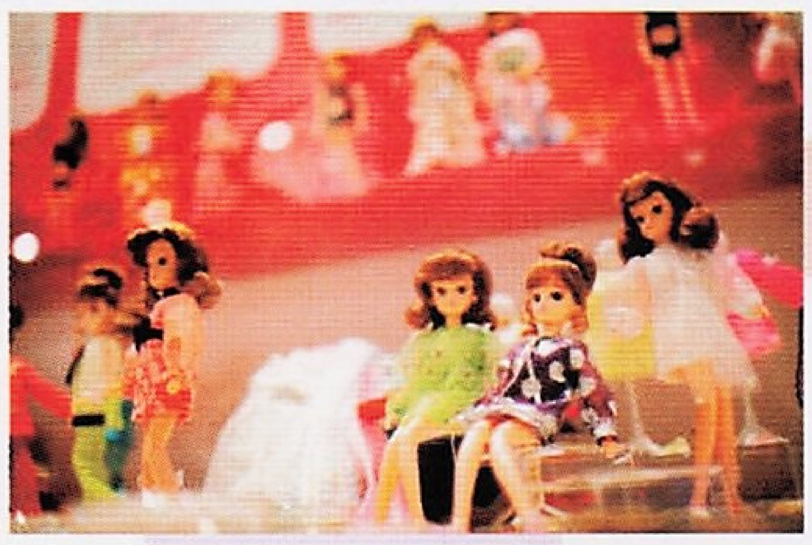


最新 若いコとの会話にも困らない♥ Entame（エンタメ）虎の巻 Vol.02

秋の新ドラマも続々放送開始★　女性におすすめの作品が目白押しだよ♪　読書の秋、芸術の秋、エンタメの秋だね♥

SHOW　ドール・カルチャー展

いくつになっても大好きなドールたちが六本木に集結♥



リカちゃん、ジェニー、バービー、ブライス、スーパードルフィーのkawaii世界観を楽しめる♪　コラボスイーツも食べられるよ♥　●ドール・カルチャー展　●9月13日～10月19日　●六本木ヒルズ森タワー52F　問03-6406-6652／http://www.doll-culture.com/

MOVIE　メアリーと秘密の王国



ニューヒロインが大活躍する冒険ファンタジームービー★

「アイス・エイジ」の監督が贈る、小さな国が舞台の冒険物語♪　どこにでもいる少女メアリーは、偶然の出会いから森の未来を託されて…。●監督／クリス・ウェッジ　●声優／高垣彩陽、小野大輔ほか　●配給／SCREEN　●10月18日よりイオンシネマにて全国ロードショー

MOVIE　花宵道中



清純派女優・安達祐実が初のオールヌードを披露!!

江戸末期、吉原。山田屋一番の女郎、朝霧は染物職人の半次郎に恋をする…。しかし、過酷な現実が彼女の運命を変えてしまう。●監督／豊島圭介　●原作／宮木あや子　●脚本／鴨義信　●出演／安達祐実、淵上泰史ほか　●11月8日よりテアトル新宿ほか全国ロードショー　R15+

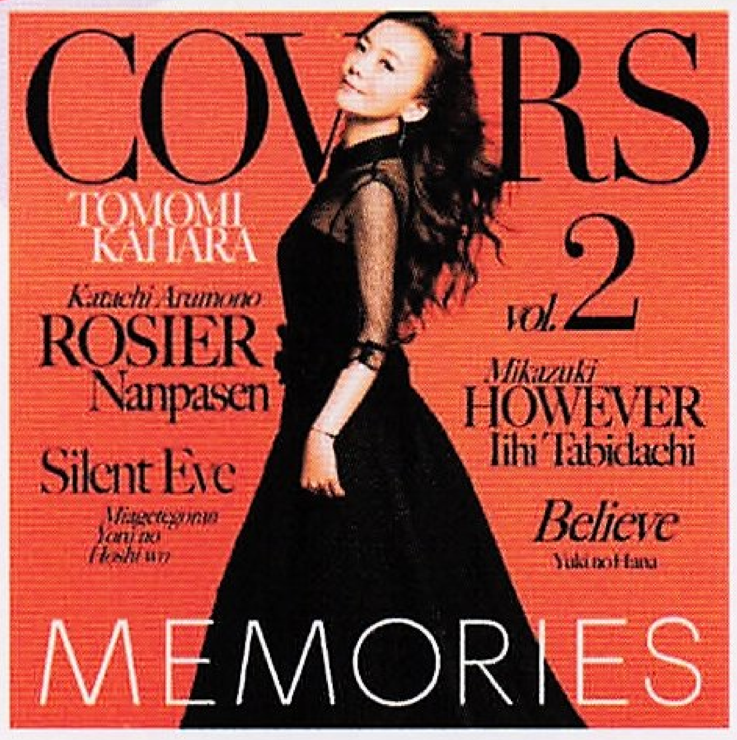
MUSIC　三代目J Soul Brothers



大人の危険な恋を切なく歌うミディアムバラードナンバー✧

「C.O.S.M.O.S.～秋桜～」は、純粋な思いだけではどうにもならない、大人の危険な恋をコスモスにたとえしっとり歌い上げた一曲♪　色彩美しいMVのサビ部分での、7人揃った水中パフォーマンスも必見★　●CD+DVD ¥1,800(税抜)　CD ¥1,000(税抜)　●10月15日発売／rhythm zone

MUSIC　華原朋美



幅広い年代とジャンルのカバーアルバム第2弾♥

「MEMORIES 2 -Kahara All Time Covers-」は「難破船」や「三日月」など、1960年代～2010年代まで約半世紀に及ぶすべての年代の代表曲を網羅したラインナップになってるよ★　●初回限定盤CD+DVD ¥3,800(税抜)　通常盤 CD ¥3,000(税抜)　●10月1日発売／ユニバーサルJ

DRAMA　ファーストクラス



女の壮絶なマウンティング地獄再び!!

4月に放送されていたドラマ「ファーストクラス」のセカンドシーズンが早くもスタート★　雑誌編集部からファッションブランド業界へ舞台を変え、壮絶で衝撃的な女の闘いをお届け☺　●出演／沢尻エリカほか　●毎週水曜夜10時～11時　●10月15日、フジテレビ系列で放送開始

MOVIE　ゴッドタン キス我慢選手権 THE MOVIE2



お色気あり、アクションありな超大作★

大人気深夜番組の映画化第2弾😺　セクシー女優たちの甘いキスの誘惑にアドリブで24時間耐え続けることができるのか!?　●監督／佐久間宣行　●脚本／森ハヤシ、佐久間宣行　●出演／川島省吾(劇団ひとり)、おぎやはぎ、バナナマンほか　●10月17日より全国ロードショー　PG-12

DRAMA　きょうは会社休みます。



彼氏いない暦＝年齢＝30歳こじらせ女子に春が来た♥

Cocohanaで連載中の大人気漫画がドラマ化★　30歳で初めてできた彼氏は9歳下の大学生♥　嬉しい反面不安なことも多いけど、一生懸命恋するラブストーリー♥　●出演／綾瀬はるか　福士蒼汰・玉木宏ほか　●毎週水曜夜10時～11時(初回10分拡大)　●10月15日、日テレ系列で放送開始

MUSIC　VAMPS



映画「ドラキュラZERO」イメージソング♪

5年ぶりのバラード・シングル「VAMPIRE'S LOVE」♥　ヴァンパイアの切なく儚い宿命を曲にした珠玉のVAMPSバラードだよ✧　●初回限定盤A CD+DVD ¥1,600(税抜)　初回限定盤B CD+ストーリーブック ¥2,800(税抜)　通常盤 CD ¥1,000(税抜)　●10月8日発売／Virgin Music


驚きのテク満載!!
人気シリーズ
No.1変身系マガジン第2弾!
シリーズ累計
90万部!
S Cawaii! Beauty vol.2
コスプレメイク&fashionの
アイデアまとめてみた♥
おトクな
●定価：
本体555円+税
ISBN 978-4-07-400030-2
Girl's Party
Xmas
Birthday
Live &Fes
Halloween
S Cawaii! Beauty
特集「ゾンビメイク基本のき」
コスプレ
誰でも簡単! 血のりメイク
メイク&fashionのアイデア
まとめてみた♥
海外に負けない!
1年中使える!
イベントメイクのネタ集♥
vol.2
¥555
+税
[主婦の友生活シリーズ]
絶賛発売中!!
人気のゾンビメイク、
セーラームーンやクリーミーマミのアニメ2大ファッション&ヘアアレンジから、
話題のハリポタ&アナ雪まで誰よりも目立てるテク満載!
主婦の友社
■主婦の友社コールセンター　0120-916-892（書店様専用 ☎049-259-1122）
www.shufunotomo.co.jp ★書名コード（ISBN）を付記しました。ご注文などにご利用ください。

旬なニュースやトピックスをもれなくキャッチ★

INFORMATION

乾燥が気になるお肌を潤してくれるアイテムや、汗をかきにくい冬にピッタリのセットアップ、12月開催の特別セミナーなど、旬な情報だけをピックアップ★

01 SHIBUYA109 KAGOSHIMA アミュプラザ鹿児島・本館2Fに開店♥



九州初出店のSHIBUYA109 KAGOSHIMAが9/26（金）に鹿児島中央駅の駅ビル「アミュプラザ鹿児島」本館2階にオープンしたよ♪ 「セシルマクビー」「マウジー」「リズリサ」「エモダ」をはじめ、スィート&キュートが魅力の「ティティーアンドコー」、小物も充実した「ピーチ・ジョン・ザ・ストア」、「ヘザービィ」など充実のラインナップ♡ 靴では「エスペランサ」「ティアラカーラ」、バッグでは不動の人気を誇る「サマンサベガ」、SBYから派生したコスメ・雑貨の「ウーマニア」など、SHIBUYA109をギュッと凝縮したスタイル✧ 各店オープン記念フェアを実施中だよ♪ 鹿児島の新しいトレンド発信スポットに注目★

㊐株式会社東急モールズデベロップメント ☎03-3477-5150

02 香りに注目したボディケアボルドリーシリーズの大人気ボディ&ヘアフレグランスミスト★



ボディ&ヘアミストは11種類もの保湿成分を配合しているから、いい香りがするだけでなくしっとり潤うよ✧ UVケア成分も入っていて、1年中気になる紫外線対策もバッチリできちゃう♡ ノンシリコン・無着色・無鉱物で、体はもちろん髪と頭皮に優しいのも魅力的♪ 香りは右からラブアディクト（アンバーの香り）、ファンタジーセダクション（チェリーブロッサムの香り）、パッションアイランド（プルメリアの香り）、ブルーシングサボン（シャボンの香り）、ビューティフルエルフ（ピオニーローズの香り）の5種類♥ それ以外に数量限定の香りもあるから要チェック★ 全国のドラッグストアで買えるよ♪

㊐株式会社アクアノア ☎0120-332-114 HP：http://boldly.jp/

03 "香りも、うるおいも本格派"パルフェタムールのクリーム♥

香水生まれのハンド&ネイルクリーム★ ピンクは「ウィッシュ アイ2」、ブルーは「レディ マルグリット」♥ 美容液級の成分で潤い肌へ導き、指先まで美しく見せてくれるよ♡



㊐株式会社メイクアップ
☎06-6977-3121
HP：http://www.wish-i.jp/

04 魅せるBODYに近づけるDaTuRaのHot Set UP♥

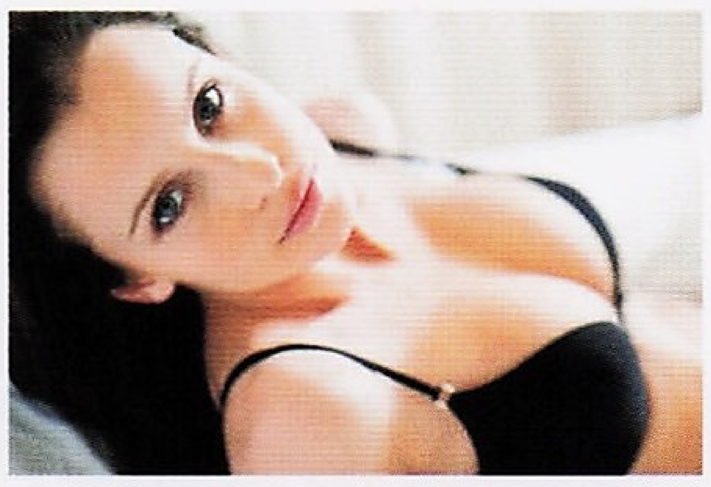


DaTuRaから新しく出るセットアップは、特殊3層構造の生地で着用中の熱をしっかりキープ♡ オリジナルマーブル柄と無地のリバーシブルになってるから、気分で変えられるよ♪ 近所にお買い物に行くだけでもいつもより運動になっちゃう♥

㊐DaTuRa 渋谷109店
☎03-3477-5059
HP：http://www.datura-web.jp/

05 高須式豊胸術バストセミナーが今年も東京にて開催決定★

安全な豊胸術について説明してくれる✧ 参加費無料♪ 日時／12月4日14：00～ 場所／ホテルニューオータニ東京 申込／☎0120-5587-15 締切／12月2日



㊐高須クリニック
☎0120-5587-15

06 日本初!! フォーリンアイズは唯一の国産プレミアムレンズ♥



Fall in Eyez

目をいたわりたいけど、カラコンは外せない…！ そんなお姉さん世代にはフォーリンアイズ♪ 中でも14.5mmのグランデレンズは、ナチュラルで盛れる♡

㊐フォーリンアイズ
☎0120-288-955
HP：http://www.fallineyez.com/

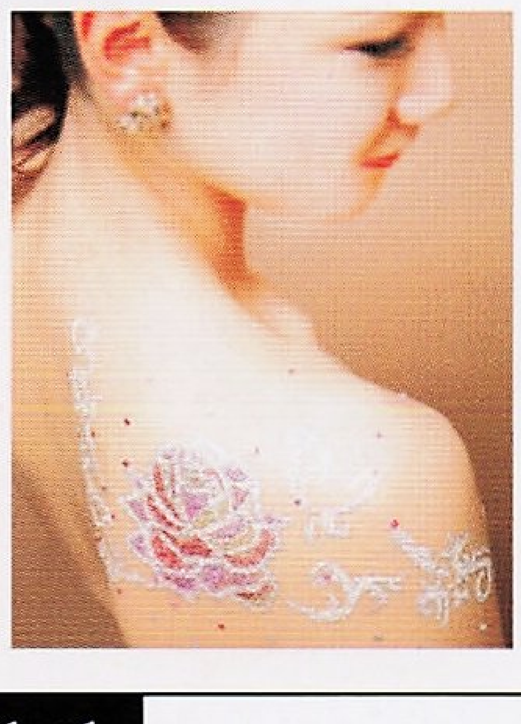
07 ラグジュアリーな空間で癒す Allu Nail&EyeLash♥



歌舞伎町にある「Allu」は、清潔感のある上質なネイル&まつエクサロン✧ 12時～翌朝5時までやってるから、仕事終わってからでも通えるね♡ 美咲ちゃんも行ってるよ♪

㊐Allu Nail&EyeLash
㊟新宿区歌舞伎町1-3-10アオイビル2F
☎03-5155-3215
HP：http://nail-eyelash.com/

08 手に職つけたいと思うならコレ★ ダイヤモンドボディデザイナー検定♪



ボディデザイナーとは、キラキラなパウダーを使用して体に綺麗なデザインを描くアーティストのこと♪ この検定を受けて資格が取れれば、ファッションショーやブライダルなどで活躍できるよ♡

㊐ニューヨークメイクアップアカデミー
☎0120-718-255
HP：http://www.nyma.jp/

09 エンジェルハートの新フレグランスはキラキラボトルのTiaryシリーズ✧

ティアラをイメージしクリスタルカットを施したハート型ボトル♥ バラが香るピンク色の「ローズ」とアップルシャーベットの香りの「クリスタル」、2種類♪ 各¥5,800（税抜）



㊐エンジェルハート
☎0120-07-2160
HP：http://angelheart-perfume.co.jp/

10 歌舞伎町のBar Glambがハロウィンパーティーを開催！

今年もコスプレなどで盛り上がりまくること間違いナシ！ 楽しい夜を過ごしたい人はぜひ足を運んでみてね。予定は10月末★ 詳しくは沙世のブログをチェックしてね♥



㊐Bar Glamb
㊟東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビルB2F
☎03-6457-3425

11 プロ仕様をご自宅で手軽に♪ Dr.SelectのCO2ジェルパック✧

最新!! はがせる炭酸ジェルパックだよ♪ 独自ゲル製法で炭酸の発泡時間が長くなり、パック効果が持続✧ 炭酸ガスと美容成分がしっかり肌に浸透する♥



㊐株式会社ドクターズセレクト
☎0120-56-3702
HP：http://www.drsele.co.jp



CC
メイクしながらスキンケア。
Complex control
CC
SPF 35
PA++
SERUM+FOUNDATION
COLOR CORRECTING
FULL COVERAGE CREAM
This CC CREAM makes your skin look clear and bright
New!
Complex control
CC POWDER
This CC POWDER makes your skin look clear and bright
専属モデル／加賀美早紀
塗るだけ簡単!!つや、キメ、保湿
美容液CC
毛穴ケアパウダー＆カバー力ファンデーション
[CCパウダー]
CCパウダーは美容液成分をたっぷり配合した毛穴ケアパウダー。テカリを抑え、キメを整えてより自然肌に、触れたくなるパール肌に仕上げます。
8g ¥1,600+税
[CCクリーム]
CCクリームは美容液成分をたっぷり配合したファンデーション。うるおいとハリを保ち、キメを整えてベースメイクをより自然に、触れたくなるツヤ感に仕上げます。
30mL ¥1,800+税
お問い合せ：072-702-5518
※一部店舗を除く
ドン.キホーテで「CCパウダー」先行発売中!!
http://www.complexcontrol.jp

姉ageha 11月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING MANAGERS
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、slash、近藤彩子、神田秀樹、高橋奈々絵(meets)、市原茂幸、Ark design、midoriya、八幡晶子、鈴木麻衣子、竹内良太、fish

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2014年10月7日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただきまして ありがとう ございました♥

次号は 1日早い 6日発売♥

次号は2014年 12/6(土) 発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ
R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

VICE FAIRY
http://vicefairy.jp/

VANS JAPAN
03-3476-5448

Vivica 渋谷スペイン坂店
東京都渋谷区宇田川町16-15
03-6416-0880

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

お世話や
03-5358-1448
http://osewaya.co.jp/

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

か
GARULA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5037

キャバレー
東京都渋谷区神南1-14-1 コーポナポリ201
03-3462-0022

GALSTAR
大阪府大阪市中央区西心斎橋2-1-25 心斎橋W-Place 5F
06-6214-3503

グライド・エンタープライズ
東京都渋谷区渋谷2-10-13 東信青山ビル4F
0120-200-390

GRL
06-6532-2211
http://www.grail.bz/

コンバースインフォメーションセンター
0120-819-217

さ
SMIR NASLI
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-26-7 フォーメンガール12ビル1F・B1
03-5772-1800

G2?
東京都渋谷区神宮前3-22-7 神宮前ビル2F
03-5786-4188

sugar
新潟県新潟市中央区下大川前通2-2230-30 万代橋ビルディング5F
025-228-4747

JOKERbyEVERGREEN
06-6375-9964
http://www.joker-ev.jp/

SPIRALGIRL
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

スピンズ
東京都渋谷区神宮前3-22-10 斎藤ビル新館3F
0120-011-984

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

た
DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

チュチュアンナ
東京都渋谷区神宮前6-17-11 JPR原宿ビル8F
0120-576-755

T-Garden
0120-020-216

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F
03-5772-6316

too much
東京都渋谷区神宮前1-11-6 ラフォーレ原宿 B1F
03-6459-2850

は
FIG&VIPER
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-20-1 六美ビルB1F
03-5772-5310

ま
MIIA
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル2F
03-6826-8651

ミシャ ジャパン
東京都港区芝大門2-12-7 RBM芝パークビル4F
0120-348-154

muse muse
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル2F
03-6416-5175

Merry Me! 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5175

ら
ラヴィジュール 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5034

rienda(バロックジャパンリミテッド)
東京都目黒区青葉台4-7-7 青葉台ヒルズ2F
03-6730-9191

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F
03-6824-9421

Luxe Rose
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3
03-5474-1211

ROYAL PARTY
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル2F
03-6825-9595

RODEO CROWNS(The SHEL'TTER TOKYO)
東京都渋谷区神宮前4-30-3 東急プラザ表参道原宿1F・2F・B1F
03-6730-9191

わ
ワコール お客様センター
0120-307-056
http://www.wacoal.jp/

oneway glamorous
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3
03-5474-1211













Present

41 winners selected in a drawing from readers will receive a gift♥

締め切りは 2014年12月5日(金)

寒くなってくると代謝も悪くなりやすいし、肌の乾燥や冷え性にも悩まされる💧 何かと美容や健康が気になる季節だからこそのアイテムをたくさん集めたよ♥ ハガキに希望の商品番号やアイテム名を書いて応募してね♪

《個人情報の取り扱いについて》プレゼント応募でご記入いただいた個人情報(住所や氏名など)は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

PHOTO_Satoshi Ohmura [No.1、No.10、No.11]、Mamoru Morikawa [No.2]



各1名様

No.01 DaTuRa Hot Set UP

着ているだけでいつもより運動になる♥

DaTuRaのホットセットアップは生地が特殊な3層構造になっていて、着用中の体の熱をしっかりキープ★ 汗をかきやすくなることでデトックス効果が期待できるよ♪ 上下ともオリジナルマーブルと無地のリバーシブル仕様で4つのバリエーションが楽しめる😊 これを着れば、近所にお買い物に行くだけで、いつもより運動になっちゃう♥

㊐DaTuRa 渋谷109店 ☎03-3477-5059
HP＊http://ameblo.jp/datura-reina/





各1名様

No.02 Delyle NOIR コート&ワンピ

大人かわいいこの冬へビロテアイテム★

コートは首回りと袖口に大きなファーがついていてゴージャス✨ ウエストのリボンがメリハリのついた綺麗なシルエットを演出♥ ファーは取り外し可能♪ Sサイズのみ。ワンピは大胆なピンクの花柄が目をひくデザイン😊 袖がシフォンでゆったりしているから、気になる二の腕もカバーできちゃう★ 好きな方を選んで応募してね♥

㊐Delyle NOIR 渋谷109店 ☎03-3477-5053
HP＊http://delyle.jp/



1名様

No.04 ANNA SUI リップ

ひと塗りで唇際立つ、高発色流れ星リップ★

ANNA SUIのAUTUMN COLLECTIONからは流れ星のようなフォルムが可愛いリップ スティックをプレゼント♪ 色はVタイプの402番で、秋冬メイクにピッタリな深みのあるワイン レッドだよ♥ 配合されているライトグロッシーオイルが唇に艶を与えて、ぷるっとした弾むような仕上がりに♥ 伸びもよく、唇にのせた瞬間とろけるように広がるよ😊

㊐アナ スイ コスメティックス 📞0120-735-559
HP＊http://www.annasui-cosmetics.com/







各3名様

No.03 香林製薬 スリムトビラシリーズ

美味しくて続けたくなるダイエット食品♥

食物繊維やミネラルを多く含む発芽玄米パスタ♥ 3種類の味をセットで★ 牛乳に混ぜるだけでOKなゼリーは、11種類のビタミンや美容成分が配合されてるよ😊 スムージーは180種類もの野菜や果物を凝縮し、低カロリーで栄養も摂れる★ 脂っこいものが好きならプーアール茶で脂肪分をブロック✨ 5種から希望商品を選んでね♪

㊐香林製薬 ☎0776-27-3160
HP＊http://www.rakuten.co.jp/korinseiyaku/

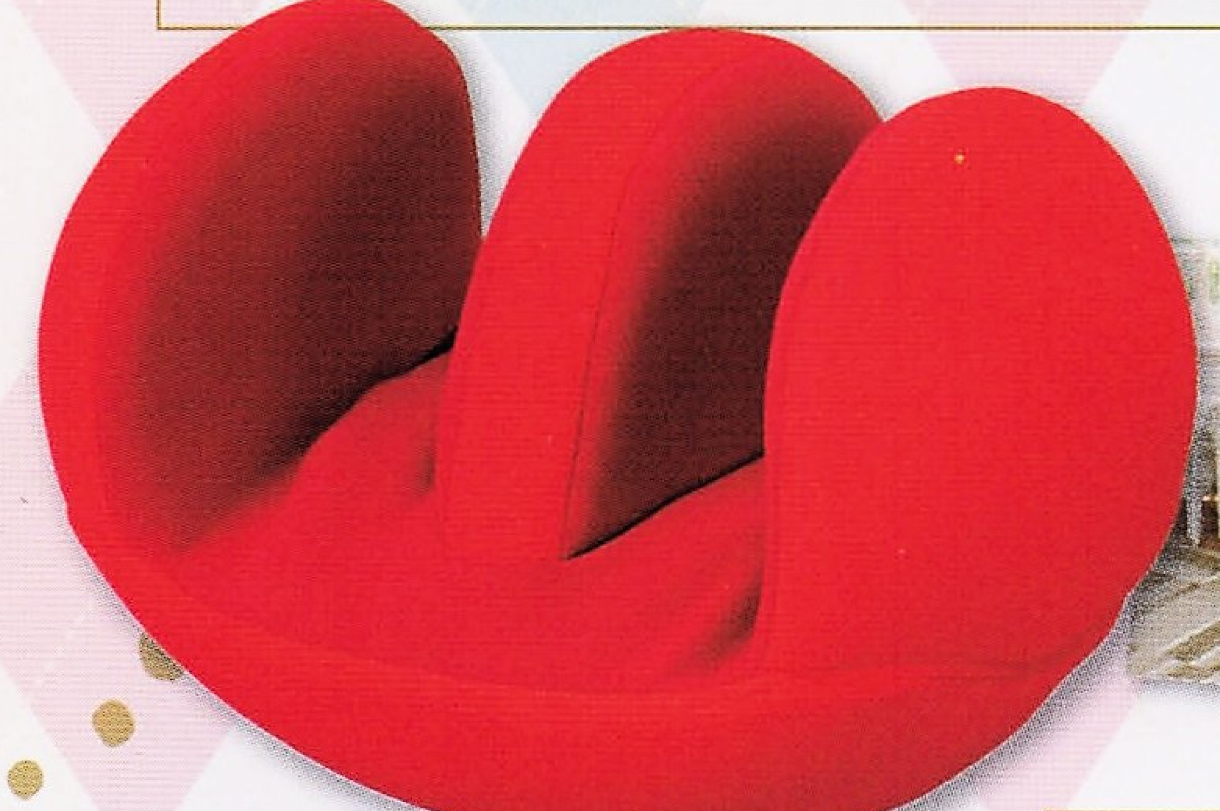
No.06 ツカモトエイム エアリーフット

1名様

疲れが溜まりやすい足を癒す極上タイム♪

足裏、ふくらはぎ、集中ケアの3種類の自動コースと2段階の強弱ボタンによって、気分でメニューを決められるよ♥ 足先やふくらはぎにフィットするようにエアバッグが配置してあるから、しっかり挟み込んでくれる♪ 底面が球体形になっていて、体の向きに合わせて自由にコロがせるよ★ 電気代は1日30分使って、月々約15円と経済的♥

問ツカモトエイム株式会社 ☎0570-081-634
HP＊http://www.tsukamoto-aim.co.jp/









各1名様

No.05 Princess 腕時計&ネックレス

乙女心をわしづかみにするキラキラアクセ✧

大きなコーラルピンクのネックレスは、ビジュー1つ1つをキラキラなストーンで囲った豪華仕様★ アジャスターが付きだから長さも自分サイズに変えられるよ♪ ゴールドのベースにラインストーンが全体に散りばめられた腕時計は、パーティや結婚式の2次会でも大活躍✧ バングルタイプでつけ外しがしやすいのも魅力的♥ 好きな方を選んでね♥

問Princess ☎052-653-4311
HP＊http://item.rakuten.co.jp/princess-nagoya/



1名様

No.07 sugar ドレス

着るだけで美スタイルになれる高級ドレス✧

胸元で煌めく大粒のパールビジューが華やかな雰囲気を演出してくれる★ 胸元から下は上品な花柄で、柄の切り替えがハイウエストになってるから足長効果もあり☺ ボリュームたっぷりの2段ペプラム仕様で、体型が気になる女性でも着られるよ♪ 付属のベルトを使えばさらにウエストがぐっと引き締まって綺麗なS字ラインに✧

問sugar ☎025-228-4747
HP＊http://www.sugar-net.com/

セットで1名様

No.08 24h cosme プレミアム純美肌ミネラルファンデセット

お肌にいいものだけを厳選した肌思いコスメ♥

プレミアムシリーズのファンデーション、ハーフサイズのスティックカバーファンデ、ブラシが一緒になった限定セット★ アルガンオイルなどの天然エイジングケアオイル配合で肌にツヤをプラスし、ミネラル処方で薄づき高カバーを実現♪ スティックファンデは直接肌に塗って伸ばすだけで気になるところをしっかりカバーしてくれるよ♥

問24h cosme ☎0120-24-5524
HP＊http://www.24h-cosme.jp/







3名様

No.09 MOR ハンド&ネイルケアクリーム

咲き誇る大輪の花々のような甘い魅惑的な香りのクリーム♥

MORのマシュマロシリーズはバニラムスクとジャスミンフラワーの上品で奥深い香り☺ ハンド&ネイルケアクリームはカカオバター、シアバター、アーモンドオイルなど、うるおい成分がたっぷり配合されてるよ★ 手は年齢が出やすいから、高保湿なクリームでしっかりケア♪ ほのかに香る優しい匂いで大人の女性としてもランクアップしちゃおう♥

問グローバル プロダクト プランニング
☎03-3770-6170
HP＊http://www.gpp-shop.com/

No.11 リッチキャンドル ミッシェルデザインワークスアロマキャンドル

思わずパケ買いしたくなる可愛いキャンドル✧

ミッシェルデザインワークスのアロマキャンドルは箱が可愛くて、中のキャンドルもゴージャス✧ 原材料も安心安全の植物性100%♥ 美味しそうなショコラの「オーショコラ」、甘く爽やかな洋ナシの「タスカンペアー」、藤の香りに癒される「ウィステリアブロッサム」の中から、好きな香りを選んで応募してね☺

問リッチキャンドル 東京都板橋区大山町57-3 梶ビル1F
☎03-6909-4789 HP＊http://www.richcandle.net/



各1名様



10名様

No.10 BEAUTY MALL オールインワンジェル

「眠っている間に美肌に✧」を叶えるジェル♪

APPS+E（TPNA）がぐんぐん浸透して翌朝にはふっくらとしたお肌に✧ 化粧水、乳液、クリーム、アイクリーム、パックの6役をもこなす優れものだよ♪ オールインワンだからこそ厳選成分APPS、TPNA、フラーレン、VCエチル、プロテオグリカン、超持続性3Dヒアルロン酸を配合★ 低分子ヒアルロン酸と高分子ヒアルロン酸で外側、内側から潤う肌に♥

問BEAUTY MALL ✉shopmaster@beautymall.jp
HP＊http://www.beautymall.jp/

How to enter 応募方法♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪
ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくって下さい。

http://mediasjp.com/aneageha/oubo.cgi


KOIZUMI
VOLUMY CURL
ゆるふわ
カールスタイル
ゆるふわ巻き 8本入
KHC-V800/P
髪を美しく ボリュームアップ
やわらかい 軽量カーラー
止めあとが残らない ワイドクリップ
しっかり
カールスタイル
しっかり巻き 12本入
KHC-V120/P
ボリューミーカール　シリーズ
海外兼用 100V−240V
ゆるふわ巻き
6本入りタイプ
KHC-V600/P
しっかり巻き
6本入りタイプ
KHC-V610/P
4本入りタイプ
KHC-V400/P
2本入りタイプ
KHC-V200/R
全国の家電量販店などでお買い求めいただけます。
製品に関するお問い合わせは下記まで。
お客様相談室 ナビダイヤル（全国共通番号）
TEL 0570(07)5555
受付時間 9:00〜17:30（土･日･祝日を除く）
●当広告記載が標準仕様ですが予告なく仕様を一部変更する場合があります。●印刷技術上、多少実際の商品の色と違う場合がございます。●海外で使用されるときは、その国や地域にあった市販のプラグアダプターが必要です（プラグアダプター別売）。電圧、プラグ形状をお確かめの上、お買い求めください。
【発売元】小泉成器株式会社
〒541-0051大阪市中央区備後町3-3-7　TEL(06)6262-3561



Contents

ニット¥5,500／LIP SERVICE　スカート¥6,900、女優帽¥4,900／ともにDURAS　ブーティー¥8,500／R&Eネックレス¥1,300、リング3連セット¥800／ともにお世話や

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2014 October 発行

PHOTO_Mamoru Morikawa　HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(Addict Case)　STYLING_Mizuki Nakano　MODEL_Sayo Hayakawa

秋の夜長は何をするにもいい季節♥　読書に勤しんだり、いつもの自分とちょっと違うメイクにチャレンジしたりして、仮装を完璧にハロウィンを楽しんだら、年末はもう目の前!!　お肌の準備も万端に整えて、パーティーシーズンを楽しみましょう♪

アラサーのお悩みはTOKYO NADESHIKOにおまかせ♥

NADESHIKO(ナデシコ)相談室♥

Part.01 盛れてるあのコも大改造♥

第7回 脱・ギャルした美咲ちゃんを見てみたい♪の巻

おかげさまで相談室も2年目突入！ これからも気合い入れてくのでよろしく★ そんな今回のゲストは編集部からのご指名でやってきた美咲ちゃん♥ 元から盛れてるカノジョの新しい魅力と内面的なかわいさを発掘しちゃいます♪

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A



NADESHIKO相談室とは？
アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♥ 共感度120%のぶっ込みトークとアイデアで、三十路のお悩みをゼロに☺✧



ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし **水野祐香さん**

歌舞伎町蘭◯勤務（30歳／東京都）独身・子どもなし **美咲さん**

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし **MERIさん**

美咲さんの人生の出来事ランキング♥

1位 **eggを見て黒ギャルに**(16歳) 黒さにマヒしてた時代。顔も服もハデだった

2位 **夜のお仕事を始める**(19歳) 昼の仕事も決まらないし友達もやってたし♥

3位 **疲れて夜の仕事を休業**(26歳) 人間関係に疲れた◊ そのまま10カ月休む

4位 **ウォーターコンテスト出場**(24歳) これを機に小悪魔agehaから声がかかる★

5位 **函館から上京**(28歳) 先に上京した妹の元に通ううちに住みつく♥

美咲さん Profile
1983年12月1日生まれ／O型／北海道出身。夜歴10年。モットーは自然体♥ 天然キャラに見られがちだけど、実は結構しっかり者☺

え、私もうギャルじゃないですよ（美咲）

祐香（以下、**祐**） えっ！ 美咲ちゃん、超ギャルでしょ(笑)。

美咲（以下、**美**） やだー！ 金髪もやめたし化粧も去年より薄くなったのにー。

MERI（以下、**M**） ちょっと前の美咲ちゃんって金髪だったじゃない。あれはギャル？

美 どうだろ。でも今は違うよ。

M 私的にはカラコンとつけまつけてたら、一般の人からはギャルって分類されると思ってる。実際OLの友達の集まりに顔出した日にゃ「スゴイのが来た!!」ってどよめかれるし。

祐 でもイマドキの若いギャルは超～薄メイクだよ。つけまは上の目尻だけだし、カラコンも結構裸眼に近い感じ。

美 そーなんだ！ 世の中の流れに興味ないからなぁ～♪

祐 このまま薄メイクブームが続いたら、ギャルと呼ばれる人種がいなくなるんじゃない？

M 絶滅危惧種じゃん(笑)！

祐 でも、若いコがやらなくなってきたおかげで、うちらみたいなハデな30代が目立っていうメリットもある(笑)。

M 美咲ちゃんはつけまとかまつエクとか、カラコンを卒業しようって思ってたりする？

美 ない。やろうと思ったらできるけど、まだ先かな。

祐 ヘソ出しはいつまで？

美 いくつでもいい感じ～♪

M 魂がギャルだ！

美 2人はしないの？

M くびれがないからしない（キリッ）！ ハイウエスト×ショート丈トップスで胃出しはするけど、ヘソは出さない。

祐 お腹も冷えるしね♪

美 ハイウエストのボトムスいいよ！ 露出してもお腹冷えないし足も長く見えるしで女子に優しい★ 男ウケは最ッ高に悪いんだけど気にしな～い♥

祐 …美咲ちゃんっていつギャルを卒業したつもりでいたの？

美 だいぶ前だと思う。日サロに行かなくなったあたり。

M 人それぞれ定義が違うよね。日サロやめたのはいつ？

美 19歳かな♥

姉のコでギャルっていなくない？（美咲）

祐 キャバのお客さんには「ギャル」って言われるでしょ？

美 言われる！ でも相手がオジサンだからね。女のコがみんな同じに見えてるんだよ。

M あー(笑)。ギャルのジャンルがわかってないってやつだ。

美 そうそうそう。相手のせいにしてみる作戦(笑)。

祐 でも美咲ちゃんくらいかわいいと、面倒なお客さんに絡まれることもあるでしょ？

美 しつこいの嫌いってはっきり言うから全然平気だよ。質問攻めしてくる人も苦手だから、「どんなタイプが嫌い？」って聞かれたら「質問ばかりの人」って言っちゃう(笑)。

M 性格さっぱりしてるよね。

美 うん★ 思ったことははっきり言っちゃう。黙ってモヤモヤしててもしょうがないし♥

M それも美咲ちゃんに悩みがないヒケツなんだろね。性格に裏表がないから人と接してもストレスにならなそう。

祐 あと、素直に話すから気持ちが全部伝わるんだろうね。

M ちなみに美咲ちゃんの中で私と祐香はギャルなの？

美 eggのときはギャルだったけど、今はお姉さん♥

祐 美咲ちゃんの基準ってそこか！ でも、やっぱ私はお姉さんよりギャルがいいな♪

M うちらは今後もギャルで。むしろ自己申告してくから！

NADESHIKO Presents★

盛れるかな？祭り

盛れ太もフィーバーしちゃうよ♥

コーナー2年目突入を祝して、ナデシコさんが美咲ちゃんを大改造♥

盛れるかな？①

もしも美咲がモテ系OLだったら？

ヘアメ編♥

普段のメイクもバッチリ盛れてるけど、違う表情も見てみたい♪　元が整ってるから薄くしても盛れるハズ♥



ナデシコがプロデュース★

なでしこプラン♥

- 素材の良さを活かすべし
- カラコンをナチュラルに
- 眉を太めにしよう
- リップはカラー系で
- ミモレ丈スカートにトライ

なりきって行きましょ

テーマはモテ系OL

＼BEFORE／



2014年9月号

くっきりラインとまつげでバチ恋♥

よく見るとちょっと雑💦　目力ばっちりはいいけど、ラインとつけまが少々ギャルっぽ過ぎるかも…？

オフィス編



清楚な色気で一目おかれる新人殺しのマドンナFace

カラコンは祐香プロデュースの桃玉★　太眉とヌケ感のある目元で清楚な雰囲気に😊　シェーディングをお休みしたら透明感もUP♪

このメイクのポイント♥

シャドーは淡くヌーディーに♥
ルナソル スキンモデリングアイズ01の4色でまぶたにグラデを作成★　淡いブラウンでうっすら彫りを作る✧

ラインもつけまも薄く軽く★
ラインは茶色リキッドで上全体と下目尻に細く引くよ。まつげはマスカラ＋上の目尻に部分用つけまをON♥

チークはコーラル系を丸く✧
使ったのは血色に近いM・A・Cのディンティ。入れ方をナナメから丸めに変えて、やわらかい印象にチェンジ！

ヘアはコレ♥



32ミリのコテで全体をMIX巻き♪　ウェーブが細かいと夜っぽくなるのでゆる巻きでOK。手でざっとほぐして無造作な感じに♥

女子会編



若手の恋の悩みもおまかせ頼れる肉食先輩Face♪

カラコンは祐香プロデュースの桃玉♥　チークと太眉はオフィス顔と同じだよ。目元とリップを軽く盛って女子ウケ抜群のメス顔に♪

このメイクのポイント♥

彫りとパールで目元に華を！
LOOK ME MSE 01のゴールドブラウンをアイホールに塗り、キワにダークブラウンを入れて印象を引き締め★

つけまで目尻をふわっと盛る
ナチュラル系つけまの目尻にカットした目尻用つけまを重ねづけ！　下も目尻だけつけまを足して目力UP♥

リップでトレンド感を主張
リップはLOOK ME リップスティックLML09♪　ビビッドなハデ色だからひと塗りで華やかな顔になれる★

ヘアはコレ♥



トップの毛を7:3〜8:2に分けて、表編みに。毛束を引き出しざっくり感を出したら、右耳のうしろでほかの毛と一緒に1束に結ぶ♥



恋に酔わせるワインカラーでフルボディな魅力をお届け♥

盛れるかな？②

もしも美咲がモテ系OLだったら？

コーデ編♥

メイクに合わせて服もそれっぽく♥　仕事上がりにそのまま飲みに行けそうなメス力コーデを考えてみたよ♪



ナデシコがプロデュース★

ナデシコお得意の神戸レタスでコーデ★　ビジューつきトップスをハイウエストスカートにINして脚長サギ！　お腹も冷えないし一石二鳥〜♪　ヒールは美咲ちゃんの私物だよ♥

＼BEFORE／



紅葉よりも赤く色づくヘソ出しレッドパーカ

2014年9月号

前号スナップ企画のコーデ♪　バランスも組み合わせも全然いいんだけど、34ちゃいのナデシコ的には腹を露出してるのが気になっちゃう！　ヘルシーでセクシーだけど、お腹冷えちゃうよ!!

美咲さんいかがでした？



普段やらないメイクやコーデに挑戦できて楽しかった♥　オフィス顔は薄過ぎてちょっと落ち着かないけど、女子会顔は全然アリ！　今後のナチュラルメイクの参考にさせてもらいます★

今月の格言♥

ハデでもギャルでも結局最後は盛れたが勝ち♥



盛れてれば問題ナシ♥

人にハデと言われても

募集♥

あなたもNADESHIKO相談室で新しい自分を見つけませんか？

NADESHIKO相談室では、一般の読者の方からのお悩み相談にも乗っちゃいます♥　読者モデル応募シートの項目にご記入の上、写真を貼って「NADESHIKO相談室に参加希望」と書いて編集部までご送付ください★　たくさんのご応募おまちしてます♥

盛れ…るのかな？

ニューヨークへ行きたいかー!?

アラサーウルトラOLクイズ★

OLの格好になったんだから、内面もOLになってみよう♪　さーて、何問できるかな〜？



ナデシコさんも参戦♥　OLの経験がある人はゼロだしこりゃあ楽しい回答が期待できそうですね〜♪

第1問 「アポ」とは何のこと？



答え：約束

ナデシコさん正解★　「正解じゃないの？」と美咲ちゃん。近いけど不正解です。残念！

第2問 「次長」と「課長」エラいのはどっち？



答え：次長

渾身の当てずっぽバトルを制したのは祐香。MERIさん、係長は登場してませんから！

第3問 「NR」ってどーゆー意味？



答え：ノーリターン(直帰)

祐香惜しい！　美咲＆MERIは「会議」⇒「寝てる」って伝言ゲーム状態。超ミラクル★

第4問 「折り返し」とは？



答え：電話をかけなおすこと

祐香正解！　2人は惜しいんだかビミョーなんだか。でも諦めない根性はブラボー★



優勝は祐香♥　どーなることかと思ったけど、ライターの仕事でも使う言葉が出てきてよかった★　次回はもっと正解できるよう頑張りまーす♥

マンガや小説もいいけど、実用書や自己啓発本を読むのが姉世代のブームです★

書を持って、女を磨こう♥

Part.02
大切なことはすべて本が教えてくれた♥

心が乾いたとき、壁にぶつかったとき、物事につまづいたとき…。足りないピースを埋めるのは、あの日読んだ本のあの言葉。人生にヒントを与え、私たちを新しい道へと導いてくれる心のサプリ的一冊を14人の姉たちがレビュー♪

PHOTO_Keita Totori[MAIN]
EDIT&TEXT_Hironeko-A

Recommend Books .01



『ベスト・パートナーになるために —男と女が知っておくべき「分かち愛」のルール 男は火星から、女は金星からやってきた』
著・ジョン・グレイ　訳・大島 渚

結婚するコしてるコ全員に読んでほしい

男ってこんな事考えてんだ!?　と目からウロコ。夫婦のすれ違いから旦那の仕事のやる気スイッチ操作法まで書いてある😊(東京都・MERIさん)

Recommend Books .02

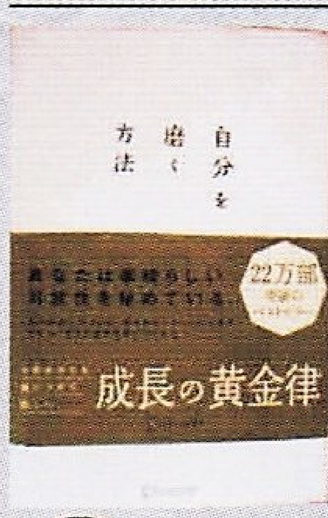


『たった2分で、勇気を取り戻す本。君の人間関係を好転させる63の"小さな一歩"』
著・千田琢哉

弱い心に勇気を与え成長させてくれる本

印象に残ってるのは「ビビッた数だけ強くなる」というフレーズ。人を勇気づけてあげたいときの言葉選びの参考にもなる✧(東京都・早川沙世)

Recommend Books .03



『自分を磨く方法』
著・アレクサンダー・ロックハート　訳・弓場 隆

あらゆる悩みに響くいい話が詰まってる

「自分にフタをすると飛躍できなくなる」とか「諦めたら損する」など、悩んだときの自分に当てはまる話がいっぱい！(東京都・杉山佳那恵)

Recommend Books .04



『夜中にラーメンを食べても太らない技術』
著・伊達友美

この本のおかげで健康的にヤセられた

無理なダイエットで体を壊してた時期に出会い、食べても健康的にヤセられる方法を教えてくれた★　今も私のお守り♥(東京都・真優川 咲さん)

Recommend Books .05



『覚悟の磨き方 超訳 吉田松陰』
著・池田貴将

踏み出したいときに背中を押してくれる

「実現させるという覚悟を持つ」「いかに素早く一歩目を踏み出せるか」など、新しい挑戦に必要な勇気をくれる！(東京都・奥山絵里奈さん)

Recommend Books .06

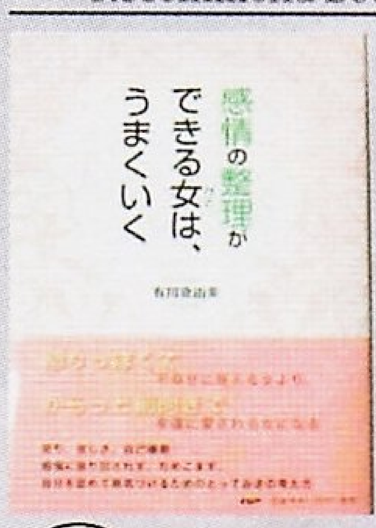


『うしおととら』
著・藤田和日郎

懐かしい漫画だけどいま読んでもハマる

獣の槍を操る少年・潮と妖怪・とらが妖怪退治に挑むハイパー伝奇ロマン。とらの性格が男前で結婚したいくらい好き♥(東京都・加賀美早紀)

Recommend Books .07



『感情の整理ができる女(ひと)は、うまくいく』
著・有川真由美

マイナスに走らないためのが極意が凝縮

「人は変えられないし、怒っても何もならないよ」って本。怒っちゃいそうなときや不安や淋しさを鎮めたいときに◎★(東京都・LALAさん)

Recommend Books .08



『私の前に、最後の女』
著・草凪 優

恋愛がうまくいってない人にオススメ♥

嫁と別居中の60歳男が40代の小料理屋おかみにハマる話。淋しがりな男の人をどう大事にすればいいか参考になる♥(東京都・神子島みかさん)

Recommend Books .09



『人生を振り返るとき、もっと大胆に生きていたらどんなに素敵だっただろう、なんて思いたくないでしょ?』
著・ブランドン・ハースト　訳・秋山絵里菜

ページを開くとやる気が出る！

有名人の名言を集めた本。たったひと言だけど読んだときの心の状態で印象が変わるから、何度読んでもグッとくる。(東京都・矢野ユウキさん)

Recommend Books .10



『食べて、祈って、恋をして　女が直面するあらゆること探究の書』
著・エリザベス・ギルバート　訳・那波かおり

人間完璧じゃなくていいんだと思える本

人生をリセットし自身の内面を探求する旅に出た著者のエッセイ。恋や仕事に迷ったとき読むと自分を見つめ直せる♥(東京都・金本かすみさん)

Recommend Books .11

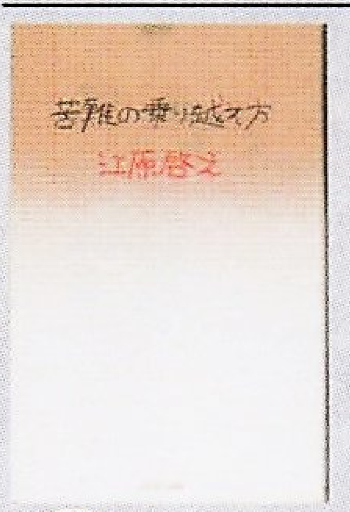


『いい言葉は、いい人生をつくる』
著・斎藤茂太

人を傷つけずに済む言葉を学べる一冊

「人生成功のヒケツは人生を楽しむこと」。この本を読んでから、小さなことでも楽しんで生きたいと思えるように♥(東京都・小笠原令子さん)

Recommend Books .12



『苦難の乗り越え方』
著・江原啓之

イヤな事があっても読むと前向きになる

「与えられる苦難は乗り越えられる」や「自分の行いは自分に還る」など、心を浄化しパワーがもらえる金言に癒される😊(愛知県・伊吹奈々さん)

Recommend Books .13



『なぜあなたは「愛してくれない人」を好きになるのか』
著・二村ヒトシ

AV監督が書いた恋愛指南本★

「心の穴を埋めるための恋愛をしていると好きと大嫌い、恋してると恋されているが入れ替わる」って部分にドキッ！(東京都・木村美和子先生)

Recommend Books .14



『人生はワンチャンス —「仕事」も「遊び」も楽しくなる65の方法』
著・水野敬也、長沼直樹

おもしろかわいい自己啓発本♥

名言とその言葉を表すかわいい犬の写真がたっぷり♥　力が湧く言葉のページを写メって、元気のない友達に送ることも★(東京都・RIRIさん)



専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

タコパよりも鍋パよりも今熱い!! 酒が進む肉汁ブシャーな愛されおつまみ!!

肉食女子のおつまみ餃子会♥

Part.03
食べた後はブレスケアを忘れずに

お酒が飲みたい！がっつり食べたい！そんなざっくばらんな宴にぴったりなおつまみと言えばやっぱり餃子★ パリッとジューシー♥ どんなお酒にもぴったり合うTOKYO NADESHIKO特製の至福的餃子をレシピ付きで紹介します♪

PHOTO_Satoshi Ohmura
EDIT&TEXT_Mikitty



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

男女問わずリクエストの高いおすすめ2品♥

祐香&MERIの定番餃子♥

普段からホームパーティなどでよく振舞ってる、簡単に作れて評判のいいお手製餃子だよ

祐香定番 にんにくたっぷり焼き餃子♥

口臭なんて無問題♥ 旨味あふれるスタミナ系✧

にんにくは躊躇せずにたっぷり投入♥ ちょっとしたテクニックで旨味を増幅させるのがミソ



この餃子に合うお酒♥
アサヒ スーパードライ
のどにガッと入ってくる強い炭酸がにんにくがしっかりと効いた餃子と相性ばっちり★

作り方♥



1. 塩で豚ひき肉の旨味を引き出すよ♪
豚ひき肉にひと摘みの塩をかけて旨味を引き出したらみじん切りしたキャベツ、ニラ、にんにく、オイスターソースと混ぜてよく練る

2. ごま油で皮をパリッと仕上げる★
①の具を皮で包んだら温めたフライパンに並べ、50ccの水で蒸し焼きに♪ 水分が飛んだらごま油をひと回し入れ、表面をパリッと焼く✧

3. 美味しく見せる盛り付けテク
焼けたらフライパンより小さいお皿をはめ込み、お皿を抑えたままタイミングよくひっくり返す！皮がパリッとしたまま盛り付けられる♥

材料♥



豚ひき肉450g、キャベツ1/2、ニラ1束、にんにく2片、餃子の皮50枚入り、オイスターソース、醤油、塩、ごま油

MERI定番 プリプリ海老の卵入り水餃子♥

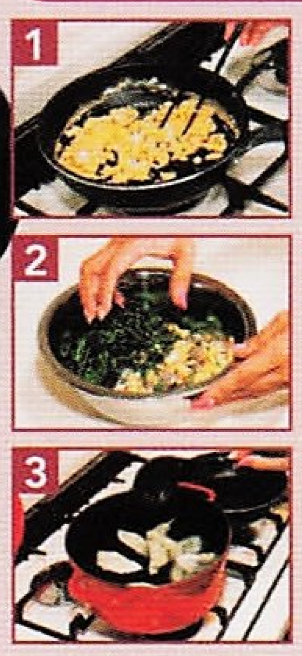
餃子は焼くだけじゃない 茹でて美味しい♪

水餃子はお肉より海老派 海老のプリプリ感や皮のもちもち感など色んな食感が楽しめるのも◎♪



この餃子に合うお酒♥
キリン 一番搾り
水餃子があっさりめだから口当たりがよくてのどごしがマイルドな一番搾りをチョイス♪

作り方♥



1. ポロポロな炒り卵を作るよ★
温めたフライパンに少量の油をしいたら、溶き卵を流し入れて菜箸でポロポロな炒り卵を作成 炒り卵を入れるのがこの餃子の醍醐味

2. 海老の生臭さをとったら練りこむ✧
海老に軽く塩を振り、生臭さをオフしたらニラと一緒にみじん切りにし、①の炒り卵とウェイパーと一緒に手でよく練り混ぜて具を作る

3. プカプカ浮いてきたら完成の合図♥
餃子の皮で②の具を隙間のないように包んだら、たっぷりの沸騰した水に投入★ 水餃子がプカプカ浮いてきたら完成

材料♥



むき海老300g、ニラ1束、卵2個、餃子の皮50枚入り、ウェイパー小さじ1、塩

餃子もお酒ももっと楽しみたいときのアイデア焼き餃子♥

アレンジ餃子♥

定番餃子に飽きたり、他のお酒ももっと楽しみたいときに是非試してほしい4品♥

しそチーズ餃子♥

しその風味と濃厚なチーズで和洋折衷♪

餃子の断面♥





しそとチーズは包むときにインすると風味UP✧

具に混ぜこむとしその風味が損なわれるから皮に包むときにみじん切りにしたしそとチーズを入れてね♪

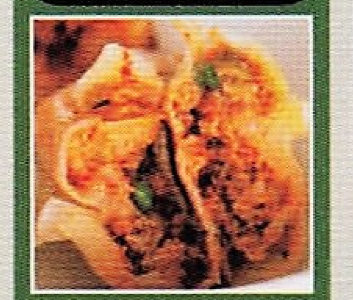
材料♥
豚ひき肉300g、キャベツ1/2、ニラ1束、しそ10枚、とろけるチーズ、餃子の皮50枚入り、オイスターソース、醤油、ごま油、塩

この餃子に合うお酒♥
チョーヤ梅酒 うめほのり
カロリーオフなのに、しっかり梅の味わいを楽しめる梅酒♥ しその風味にもぴったり

キムチチーズ餃子♥

マイルドでピリッとした辛さが食欲をそそる★

餃子の断面♥





豆板醤を練り込んで本格的な辛みとコクを注入♥

みじん切りにしたキムチと豆板醤を具に混ぜて辛さを出したら、チーズは包むときにプラスしてマイルドに✧

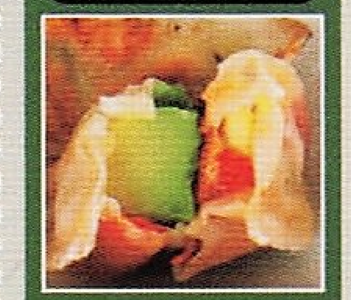
材料♥
豚ひき肉300g、キャベツ1/2、ニラ1束、キムチ、とろけるチーズ、豆板醤小さじ2、餃子の皮50枚入り、オイスターソース、醤油、ごま油

この餃子に合うお酒♥
紹興酒 塔牌 花彫〈陳三年〉
3年間貯蔵&熟成した紹興酒✧ きりっとした酸味とすっきりした苦みがキムチの辛みにハマる★

トマトアボカド餃子♥

さっぱりでフレッシュなイタリアン餃子✧

餃子の断面♥





ミニトマトとアボカドは小さく角切りにカット★

角切りのサイズが大きいと皮が破ける原因に 小さく切ったら塩とごま油で味付けして皮で包むよ♥

材料♥
アボカド2個、ミニトマト10個、餃子の皮50枚入り、ごま油、塩

この餃子に合うお酒♥
グリューナー・ヴェルトリナー・フーゴ
イタリアンな味にはやっぱり白ワイン！ 果実の爽やかな香りと味わいが魅力✧

高野豆腐餃子♥

カルシウムと鉄分強化！ヘルシーで栄養満点✧

餃子の断面♥





高野豆腐をお湯で戻したら水気を取ってほぐす✧

お湯に10分戻した高野豆腐を手でほぐしたら少量の豚ひき肉と混ぜ、カロリーカット&量増しさせるよ★

材料♥
豚ひき肉150g、キャベツ1/2、ニラ1束、高野豆腐4枚、餃子の皮50枚入り、オイスターソース、醤油、ごま油、塩

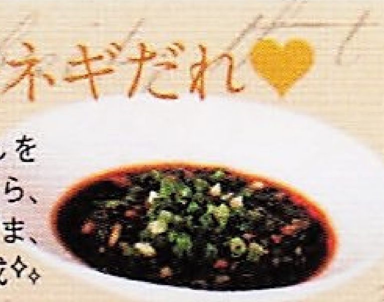
この餃子に合うお酒♥
カクテルツアーズ サングリア
餃子がヘルシーでさっぱりなぶん、フルーティで飲みやすいサングリアでご褒美&気分を高揚✧

手作り餃子はたれまでこだわるのが◎♪

おすすめつけだれ3種♥

つい市販のたれを買ってしまいがちだけど、たれも大事な要素✧ 餃子をどっしり受け止めてくれる特製だれで最後まで堪能しよ♪

1 ピリ辛ネギだれ♥



お酢、醤油、みりんを好みの配合で混ぜたら、たっぷり青ネギとごま、ラー油を加えて完成✧

材料♥ お酢、醤油、みりん、刻んだ青ネギ1束、すりごま、ラー油

2 ごま塩ネギだれ♥



白髪ねぎをみじん切りにしたらすりごま、ごま油、鶏がらスープの素、塩を混ぜる★

材料♥ 白髪ねぎ1本、鶏がらスープの素 小さじ1/2、ごま油、すりごま、塩

3 タイ風パクチーだれ♥



好みの配合で混ぜたお酢、醤油、みりんにみじん切りのパクチーとナンプラーを加える♥

材料♥ お酢、醤油、みりん、パクチー1束、ナンプラー

大人の
ハロウィン、クリスマス、年末パーティーのヒントにしてください♥

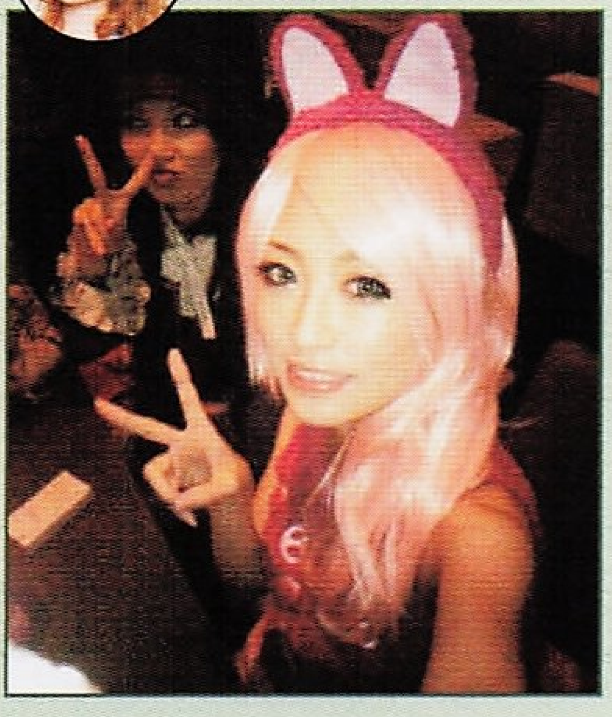
仮装パーティー図鑑

Part.04
Let's party!

冬といえば楽しいイベントが目白押し♥ 寒いからって、お家にこもってばかりじゃもったいない！ キュート&セクシーな衣装でテンションを上げて、パーティーをさらに盛り上げて😋 みんなのパーティー事情もチェックしちゃうよ☆

PHOTO_Norikazu Hashimoto(f-me)
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

飲食店コンサルタント
(30歳／東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん



PARTY DATA♥
パーティーした場所
自分のお店
仮装代
約20,000円
購入したショップ
ドン・キホーテ

これは去年自分のお店でやったハロウィンパーティーのときの♪ 大好きな「不思議の国のアリス」に出てくるチェシャ猫の仮装🐱

ミンツプランニング代表取締役
(27歳／東京都) 独身・子供なし
金本かすみさん



PARTY DATA♥
パーティーした場所
西麻布の会員制カラオケ
仮装代
約6,000円
購入したショップ
For my darling

私がプロデュースしたバニーのエプロン☆ 今年はピンクストライプのエプロンでケイティ・ペリーをやる予定だよ♥

おすすめ Party Style♥ 1 Devil



キュートな小悪魔の誘惑で視線もハートもわしづかみ★

デビル3点セット(ワンピース&カチューシャ&羽根)￥6,463／sugar その他／すべてモデル私物

Hair Arrange♥



トップで高めに結んだポニーテールは、細めのコテでフワフワに巻いてキュートに仕上げ♪

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳／東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん



PARTY DATA♥
パーティーした場所
恵比寿のBar
仮装代
約10,000円
購入したショップ
海外のネットショップ

基本、仮装はエロかわ好き♥ でもハロウィンは2年前に卒業したので…💧 今年は、お家でカボチャ料理でも作りますかー♪

おすすめ Party Style♥ 2 Alice



とことんキュートなアリスでご主人様に甘えちゃえ♪

メイド風アリスセット(ワンピース&カチューシャ)￥6,463、ソックス￥907、パンプス￥6,500／すべてsugar

専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

Hair Arrange♥



キュートな衣装に合わせてヘアも思いっきり甘めに！ 王道のツインテールでアピール♥

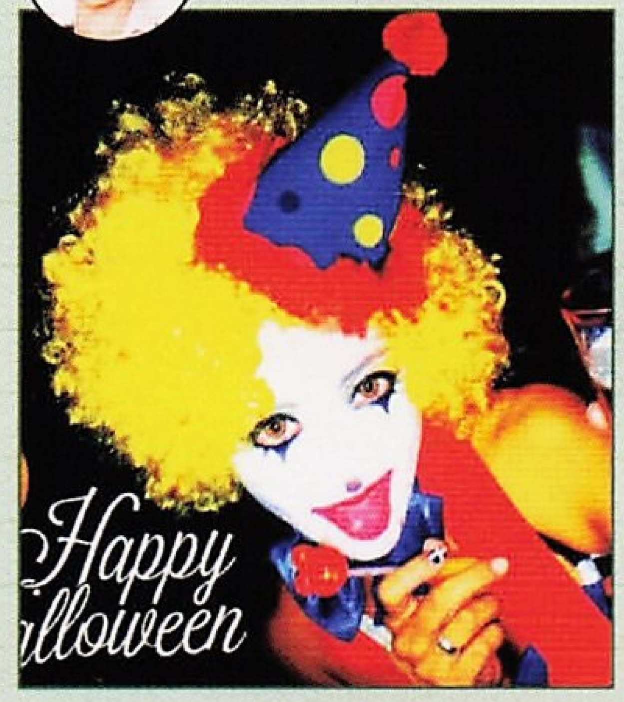
広島の看護学生
(29歳／広島県) 独身・子供なし
青木りえさん



PARTY DATA♥
パーティーした場所
ダーツバー
仮装代
忘れちゃった…💧
購入したショップ
楽天

髪が黒かったから警察のコスプレにしたよ♥ あと、パリス・ヒルトンもポリスの仮装をしてたのも選んだ理由♪

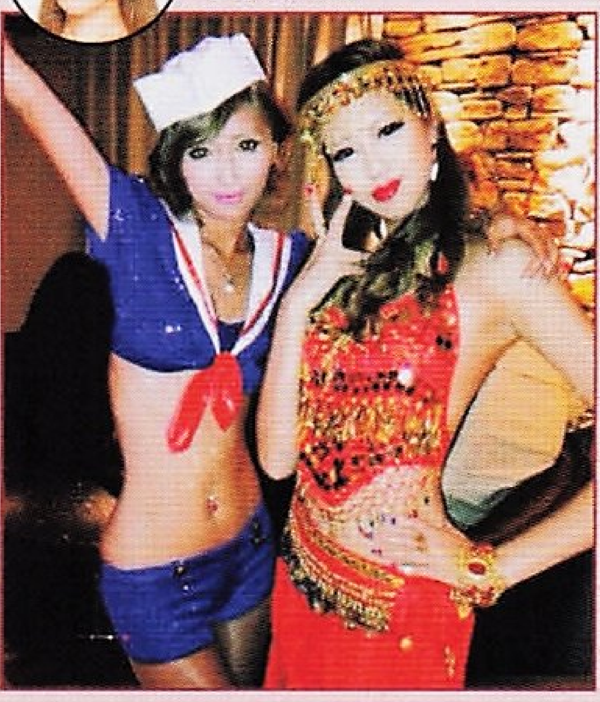
ショップ店員
(28歳／千葉県) バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん



PARTY DATA♥
パーティーした場所
友達が開催したパーティー
仮装代
約10,000円
購入したショップ
アメリカンコスチューム

カブらないような仮装をしたかったからピエロ😋 今年は似ているって言われるマレフィセントにしようかな！

歌舞伎町蘭◯勤務
(30歳／東京都) 独身・子供なし
美咲さん



PARTY DATA♥
パーティーした場所
蘭◯
仮装代
約10,000円
購入したショップ
海外のネットショップ

お腹がガッツリ開いたセクシーな水兵さんをやったよ♥ 今年はちゃんとメイクして男装とかに挑戦したいなー✧

おすすめ
Party Style♥
Police 4

素敵な恋を捕まえる色気たっぷりのポリス!!



ポリス6点セット(シャツ、スカート、帽子、ネクタイ、ベルト、トランシーバー)¥6,463、パンプス¥6,500／ともにsugar

Hair Arrange♥



ポリスなキッチリ感を演出しつつ、可愛さも残せる低めのツルインテールがオススメ

専属モデル
(31歳／東京都) 独身・子供なし
早川沙世



PARTY DATA♥

パーティーした場所
Glamb
仮装代
約10,000円
購入したショップ
ネットショップ

去年は自分のお店でハロウィンパーティー。数百人集まったよ 本格的な血のりはドンキで買ったグッズで!

(株)BATIS勤務
(26歳／広島県) 独身・子供なし
矢野ユウキさん



PARTY DATA♥

パーティーした場所
自分が働いてる飲食店
仮装代
約5,000円
購入したショップ
sugar

何度かポリスの仮装をしたことがあるけどsugarのコスプレが一番可愛い♥ 今年はアナかエルサをやりたいな✧

おすすめ
Party Style♥
Bunny 3

セクシーな仮装といえばやっぱりバニーしかない♥



バニー5点セット(ワンピース、カチューシャ、襟、カフス、しっぽ)¥5,537、パンプス¥6,600／ともにsugar

レーサー
(28歳／東京都) 独身・子供なし
神子島みかさん

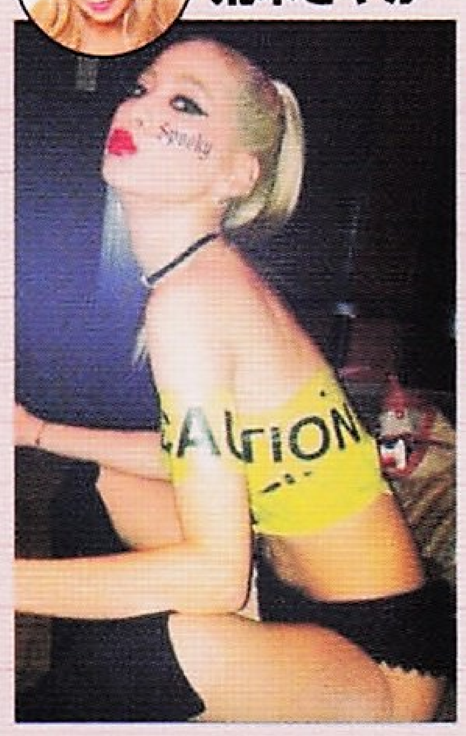


PARTY DATA♥

パーティーした場所
クラブ
仮装代
約15,000円
購入したショップ
海外のコスプレ

一緒にコスプレを買いに行った友達にすすめられて、この衣装にしたよ♪ 今年はストリートファイターの予定!!

専属モデル (29歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



PARTY DATA♥

パーティーした場所
BRAND TOKYO &ESPRITを DJではしご
購入したショップ
不明

この衣装、実はテープを巻いただけ…。今年のハロウィンは新木場のagehaでDJするから来てね〜♪

おすすめ
Party Style♥
Nurse 5

大胆な白衣の天使に急患が続出しちゃう!!



ナース3点セット(ワンピース、キャップ、ベルト)¥5,537、聴診器¥1,111、ソックス¥600、パンプス¥6,600／すべてsugar

美容通販会社代表&木村歯科クリニック
副院長 (32歳・東京都) 独身・子供なし
木村美和子先生



PARTY DATA♥

パーティーした場所
銀座のベノア
仮装代
忘れちゃった…💧
購入したショップ
ネット通販

このときはバースデーのお祝いも一緒にしてくれたんだ♥ カブりそうだけど、今年はアナ雪の仮装をしたいな!

おすすめ
Party Style♥
Pirate 6

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(28歳／大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

他のコとかぶりたくないならハンサムな海賊はいかが?



パイレーツガール4点セット(ジャケット、トップス、スカート、ブローチ)¥8,315、ハット¥1,111／ともにsugar

アパレルプロデューサー
(30歳／大阪府) 独身・子供なし
米本さやかさん



PARTY DATA♥

パーティーした場所
大阪ミナミ
仮装代
約5,000円
購入したショップ
ドン・キホーテ

テーマが"セクシーなコスプレ"だったから、セクシーポリスにしたよ 今年はセクシーなデビルかナースにしようかな(笑)♥

ダンサー
(26歳／東京都) 独身・子供なし
RIRIさん



PARTY DATA♥

パーティーした場所
新木場のagaha
仮装代
不明
購入したショップ
Qoo10

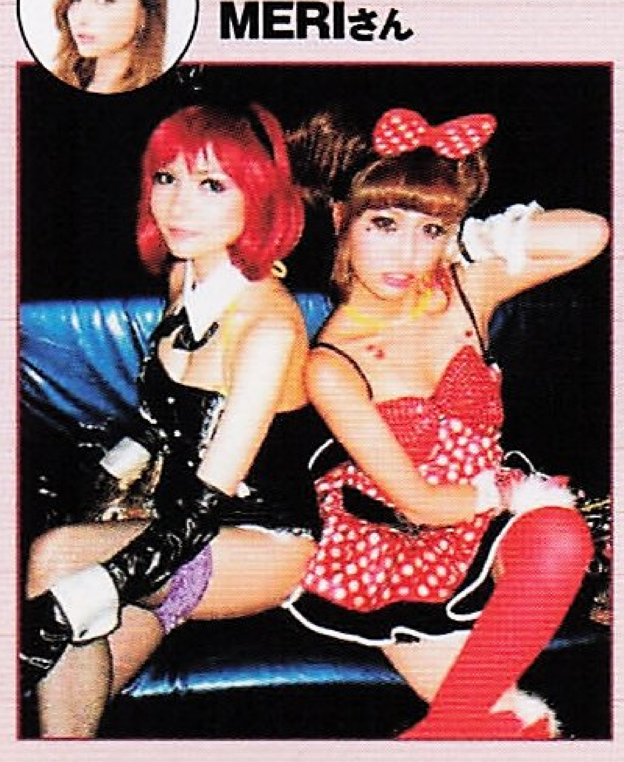
10月25日、千葉のハロウィンフェスにゴーゴーダンサーとして出演するよ☆ アリスか赤ずきんちゃんの仮装をしようかな♥

Hair Arrange♥



きつめに編んだ三つ編みから、細く毛束を引き出すだけでフィッシュボーン風に!!

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳／東京都) 既婚・子供なし
MERIさん



PARTY DATA♥

パーティーした場所
六本木のクラブ
仮装代
約5,000円
購入したショップ
楽天

34歳からのアドバイス 身体が冷えると具合が悪くなるから、アラサー世代はラストスパートしてねー(笑)!

子供が欲しいお姉さんたちは、ただ今明るい家族計画に向けて邁進中！

妊活事情お悩み解決ファイル

Part.00
アラサーになって出産を意識するよね

美容、ファッション、恋愛、色んなことを頑張ってきたお姉さんたち。年齢を重ね、アラサーになった私たちが今、一番興味があるのが妊娠活動、略して"妊活"。出産を目指す皆の不安や悩みに専門家＆先輩ママがお答えします

EDIT&TEXT_Mai Komuro、Asuka Ueno

妊活は未経験…何を準備したらいいのかわからない

妊娠も出産も初体験だから、何が必要になってくるのか、全然わからない…　まず、何を準備したらいいのか教えて！（水野祐香さん）

綾香のAnswer
まずは赤ちゃんを授かるための身体作り。私の場合は、特に体が冷えないよう心がけたよ

片野先生のAnswer
まずは食生活の見直しからスタートしましょう。冷たい食べ物や飲み物、生肉などは避けつつ、栄養ある食事を心がけましょう

そろそろ年齢的にもヤバいかも!? 出産のタイムリミットが知りたい!!

子供は天からの授かりものって思ってるけど、34歳になった今、出産まであとどれくらいの時間が残されているのかちょっと不安　実際問題、何歳までに産んだらいいのか、詳しく教えて欲しいです（MERIさん）

けいこのAnswer
35歳を過ぎてからの初産は、ダウン症のリスクが高くなるって言われているんだよ　それに妊娠や出産、子供を育てていくのは本当に大変なこと。相当な体力がいるので、早めの妊活がオススメだよ

片野先生のAnswer
35歳までに妊娠するのがベター！出生時、約200万個あった卵子が月経のたび、約1000個のペースで減少しているといわれています。卵子の老化も加わり、歳を重ねるにつれ妊娠率が低下するので、なるべく急ぐことをオススメします!!

＼私たちがお答えします／

株式会社インクルーシブ教育研究所　代表取締役社長
片野晶子先生
脳科学者。小児期に始まる発達障がいの解明、対応方法の開発と研究で行動科学博士を取得。妊活レシピや0歳からの食育を推奨

けいこさん
男の子1人、女の子2人と、3人の子育てに毎日奮闘中だよ　一番下の麗（らら）が7カ月になって、わんぱく盛りになりました

古橋綾香さん
新人ママ代表です　分からないこともたくさんあったけど、周りの人に支えられながら、8カ月目のせいと一緒に頑張ってます♪

谷 和香さん
娘1人、息子1人と、大忙し　有志（ゆうし）が生まれて、4歳の光（ひかる）がだんだんとお姉ちゃんらしくなってきたよ

妊娠後の方が実は心配かも…赤ちゃんに病気がないか調べる方法は？

妊娠したら、お腹の子供には元気に育ってもらいたいよね　でも病気になってしまう子供がいるのも事実。それって、出産前に検査でわかるものなのか、教えてください（神子島みかさん）

綾香のAnswer
私も出産前、子供が病気を抱えて生まれたらと不安だった　元気な子供に恵まれたけど、「出生前診断」もあるので、心配な人は受診することもできるよ

片野先生のAnswer
「出生前診断」では、胎児に先天異常や遺伝疾患を含めた、何らかの異常がないかを調べます。また「羊水検査」では、胎児の染色体異常を調べることができますが、200分の1の確率で流産の危険性もあるので、慎重に検討してくださいね。

体重増加が心配だけど胎児にも栄養がいくから栄養素多めでいい？

妊娠すると体重が増えるのは仕方ないけど、余分なお肉がつくのは嫌だから食事でコントロールしたい（まなかさん）

和香のAnswer
食べ過ぎはもちろんダメ。先生からは「胎児に悪影響だから一気に太るな」って言われたよ

片野先生のAnswer
妊娠期に必要な栄養素は葉酸、カルシウム、鉄、亜鉛。鶏のレバー、ほうれん草、小魚、海藻、牛肉中心の食事がオススメ。

妊娠できる身体か不安！流産の危険ってどれくらいあるの？

結婚が決まって、30歳を目前に意識するのは子供のこと。妊娠した後に流産する危険性について教えて欲しいです！（山田るり子さん）

けいこのAnswer
個人差はあるけど、重い物や転んだりは絶対ダメ　初期は流産しやすいので、特に注意して

片野先生のAnswer
35歳での流産危険度は約25％とかなり高め…　子宮内膜症や生理不順も影響するので、早めに婦人科を受診しましょう

痛いの嫌い…出産の痛みってどのくらい!?

鼻からスイカってよく聞くけど、本当のところ、どれくらい痛いのか知りたいです！（杉山佳那恵）

綾香のAnswer
陣痛は生理痛をすごく痛くした感じだけど、耐えられる痛みだから大丈夫

和香のAnswer
出産はたとえられないくらい痛いけど、産んだら忘れて2人目も欲しくなるよ

ストレスを抱えてしまうくらいならお酒もタバコも嗜む程度にOKってホント!?

前に、友達の妊婦さんからストレスになるくらいならお酒とタバコは、一日少量なら大丈夫って聞いたことがあるけど、それって本当なんですか!?（美咲さん）

和香のAnswer
妊娠がわかってからは、体調が変わって自然と欲しくなくなったよ♥　お酒は授乳後の楽しみと思ってガマンしよう

片野先生のAnswer
タバコは卵子や精子の質を低下させます。受動喫煙も悪影響を及ぼすので、パートナーと一緒の禁煙がオススメ　妊娠期の喫煙は胎児の心臓病や発育不全に繋がる危険性も!!

妊娠したらきっと不安だらけストレスは胎児に影響するの…？

初めてのことだから、婦人病のことも含め、不安がとにかくいっぱい　そういうことを考え出しちゃうとだんだんストレスが溜まっちゃいます　これって悪循環だよね…（LALAさん）

けいこのAnswer
妊娠中、私が大好きなアイスを食べると息子がお腹の中で動いていたから、やっぱりママの気持ちは赤ちゃんにも伝わるんじゃないかな

片野先生のAnswer
ママと赤ちゃんは一心同体なので、ストレスは赤ちゃんにも伝わります。それを和らげるには、自分の皮膚に触ること。これは脳のリラックスに繋がるんですよ　なので、マッサージを積極的に取り入れ、ハッピーホルモンを分泌させましょう。

妊活豆知識

費用の問題、期間の長短など、妊活にも幅広い選択肢が!! 自分にあった方法を選ぼう♥

＼妊活で一番大切なのは**骨盤** 夜寝ている時も忘れずケア!!／



おやすみ骨盤サポートパンツ
片野先生オススメアイテム。履くだけだから就寝中の骨盤ケアにピッタリ

骨盤の歪みは不妊の原因にも　骨盤の歪みを調整するとホルモンバランスが整い、生理周期が安定し妊娠しやすくなるんだよ

＼妊活の大敵は**身体の冷え**にあり!!／

身体の冷えは、妊娠する上で大きな悪影響を及ぼすともいわれているよ　常に暖かいスタイルを心がけることが妊娠への近道　女性ホルモンの神様、イソフラボンが豊富に含まれた片野先生オリジナルジンジャーティーのレシピをご紹介します♥

材料♥
紅茶ティーバッグ…1バッグ、豆乳…300cc、生姜…小さじ1、はちみつはお好みで♥

作り方♥
1. お鍋に豆乳を入れ沸騰したらティーバッグを入れる。
2. 紅茶の色がでてきたら火を止めてはちみつ、生姜をプラス。
3. 最後に1分ほど沸騰させたら出来上がり

＼妊活の費用は…／

¥0～¥100,000が相場！

日々の食生活の改善などで準備を進める人と、産婦人科に通って綿密な検査をし、妊活に励む人に分かれるよ　一般的に、妊活開始時期は35.7歳、平均妊活期間は15カ月　住んでいる自治体で行っている婦人科検診は無料～￥2,000程度と超低額なので、一度受診してみてはいかが？

＊効果に関しては、高須クリニックのデーターになり、個人差があります。価格についても高須クリニックでの目安となります。

即実感!! 勝負日前に仕込みたい!!

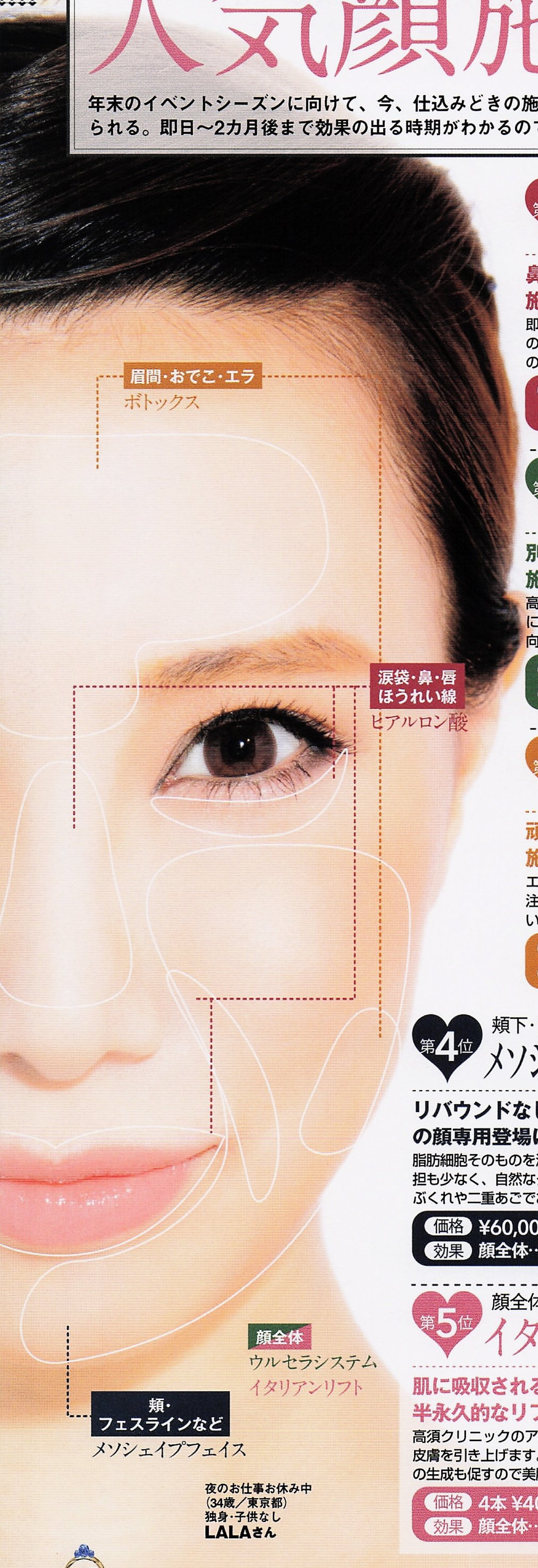
高須クリニック 高須幹弥先生が詳しく解説!!

人気顔施術Best5

Part.07
ヘパリーゼより
エステより♥

年末のイベントシーズンに向けて、今、仕込みどきの施術がいっぱい♥　第一印象が変わって、差をつけられる。即日〜2カ月後まで効果の出る時期がわかるので、目指す勝負日に合わせて施術を選んでみては？

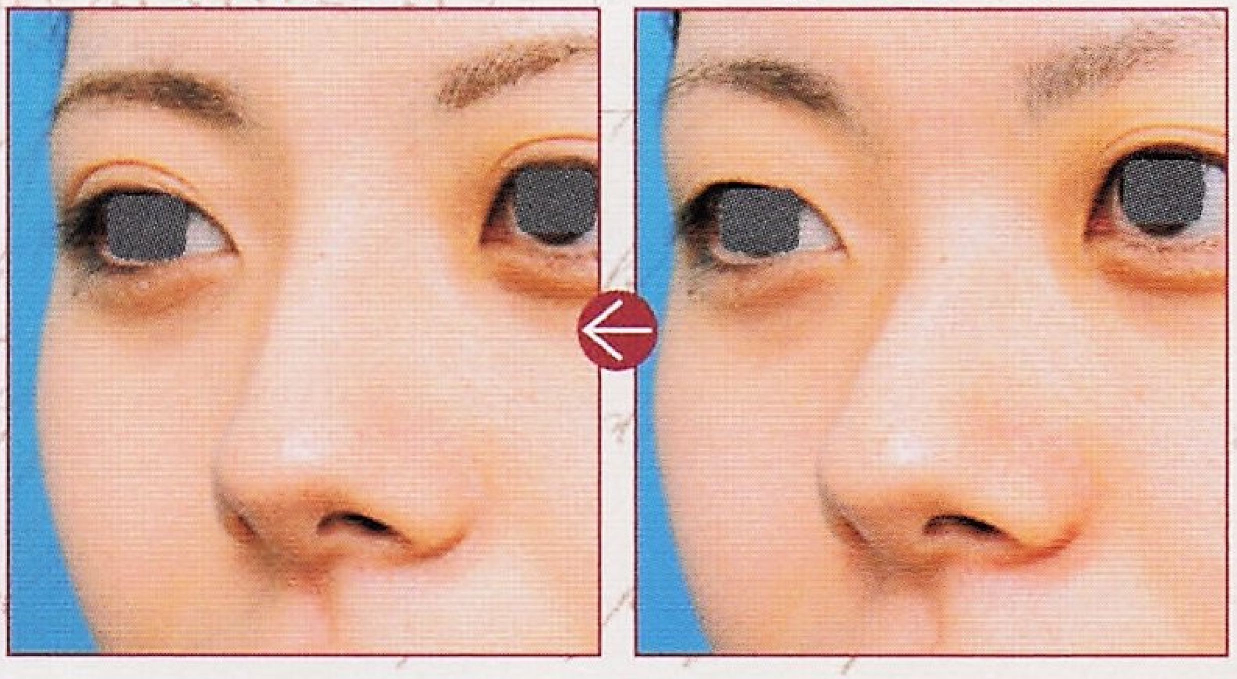
PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) [LALA]
TEXT&EDIT_Shioka Soga



夜のお仕事お休み中
(34歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

第1位 ヒアルロン酸
鼻・涙袋・ほうれい線・唇

鼻のAFTER　鼻のBEFORE



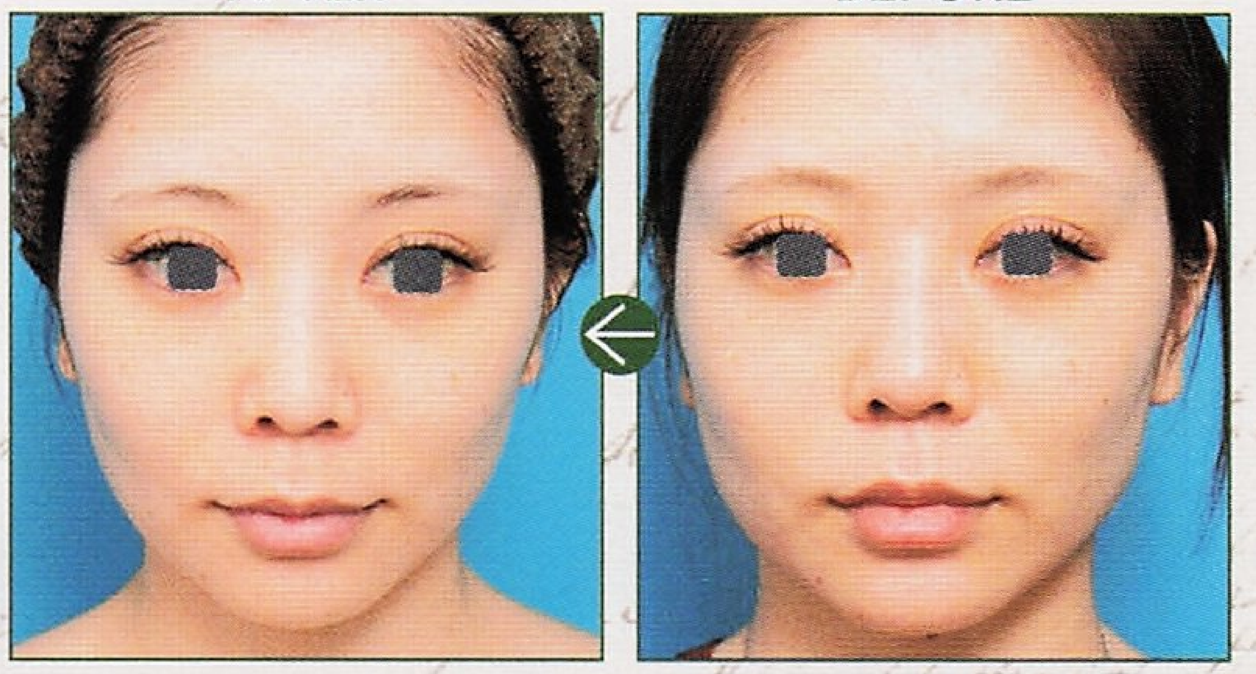
鼻や涙袋、ほうれい線に！
施術直後に即、ふっくら実感♪

即効性のあるヒアルロン酸はダウンタイムもないので、勝負日当日の施術もOK♥　アラサー世代の一番人気は鼻、次が涙袋・唇です♪

価格 ¥50,000〜　効果 鼻・ほうれい線…直後〜約2・3年、唇・涙袋…約1年

第2位 ウルセラシステム
顔全体

AFTER　BEFORE



別名「切らないフェイスリフト」
施術直後に顔が激変します!!

高度の超音波で皮膚の下の筋肉を引き上げることによってたるみ・シワを予防・解消する、初心者向けの施術。1回約30分で小顔効果が！

価格 ¥400,000〜
効果 顔全体…直後〜約2カ月

第3位 ボトックス
エラ・眉間・おでこ

エラボトックスのAFTER　エラボトックスのBEFORE



頑固な表情ジワにボトックス
施術3日後から徐々に感じます♪

エラボトックスの場合、張りの原因となる咬筋に注入。約2週間以降から輪郭がシャープになっていきます♪　10分前後の施術でOK★

価格 ¥50,000〜
効果 エラ・眉間・おでこ…3日後〜約2カ月

第4位 メソシェイプフェイス
頬下・フェイスラインなど

AFTER　BEFORE



リバウンドなし♪　メソシェイプの顔専用登場にリピーター続出!!

脂肪細胞そのものを溶解・排出するので顔への負担も少なく、自然なダイエットに見えます！　下ぶくれや二重あごでお悩みの方におすすめ♪

価格 ¥60,000〜
効果 顔全体…約1カ月後〜半永久

第5位 イタリアンリフト
顔全体

AFTER　BEFORE

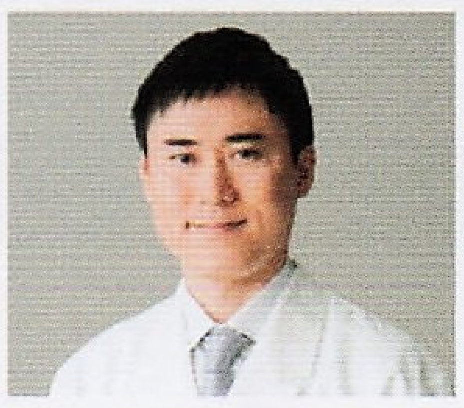


肌に吸収されるオリジナル糸で
半永久的なリフトアップ効果★

高須クリニックのアプトス糸を皮下に埋め込み、皮膚を引き上げます。コラーゲンやヒアルロン酸の生成も促すので美肌効果も同時に得られます♪

価格 4本 ¥400,000〜
効果 顔全体…約1カ月後〜半永久的

お話を伺ったのは…



高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなど、オールマイティに美容外科全般の治療を担当♥

幹弥先生の
流行りの美容施術News

ランキングの4位でも紹介されているメソシェイプフェイスが大人気♪　もともと、メソシェイプは身体にも顔にもできる施術だったのですが、注射後に腫れることがありました。それが今回、顔専用薬剤が開発され、腫れることなく顔の痩身が可能に♥　リバウンドもないので現在予約が殺到している状況です！

本格的な冬がやってくる前に!! 肌の奥から水分チャージ♥

もっちり美肌塾♥

Part.07
乾燥は気づく前に始まってる!!

寒さと一緒にやってくるのはお肌の天敵「乾燥」。乾燥から起こる小ジワや毛穴の開き、ニキビなど、肌トラブルを回避するために今のうちからしっかりと事前ケアして冬でももっちり美肌をキープしよう♪

PHOTO_Masahiko Nakatsu
EDIT&TEXT_Mikitty

W治療で美白も保湿も強力リフトUPも叶える✧

その1 BBLSスーパータイトニング＋スーパーフォトフェイシャル

「キング オブ レーザー」とも言われている最新のアンチエイジングレーザー✧ 7種類の波長を調節できるため幅広い肌トラブルを改善しながら、若々しい美肌と小顔になれるよ



美容会社代表取締役
(29歳／東京都)独身・子供なし
山田るり子さん

併せて使って効果をUP♥



M-DEAR EGP-IP ホワイトセラム

ビタミンC誘導体20%配合の高濃度な美白美容液。透明感とハリのある肌へ✧

AFTER



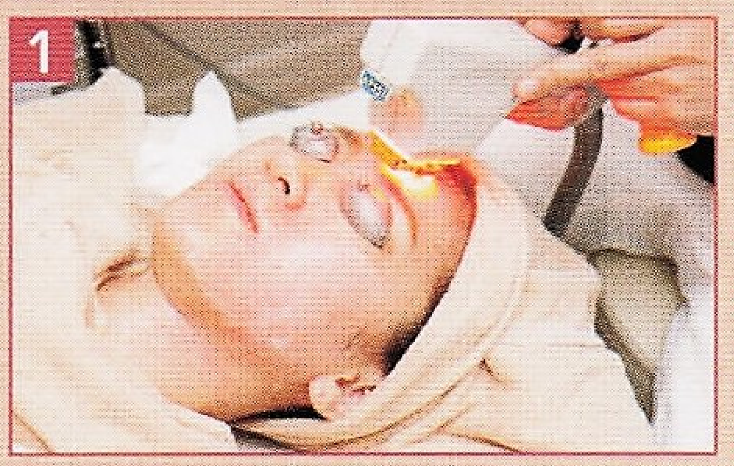
一目瞭然✧ フェイスラインがグッと引き上がって肌のくすみも解消

BEFORE



乾燥肌でニキビ肌 顔全体もむくんでたるんでるのが気になってた

施術の様子♥



1 顔にジェルを塗って光を照射♥

スーパーフォトフェイシャルの光で肌の表面にあるシミ、そばかすといったメラニン色素を刺激し、体外への排出を促していくよ★



2 深部層へも照射して刺激

次は深部層へアプローチ✧ コラーゲンの生成を促進することで、肌のハリやツヤを改善しながら小ジワや乾燥を改善&ガード★



3 若々しいハリや弾力をUP✧

美肌に欠かせないコラーゲンを産生し、皮膚細胞の働きを促進させるスーパータイトニングの光で、内側から美肌に整えていくよ♥



4 W治療後は化粧水で整える♪

2つの光熱エネルギーでトラブル改善とコラーゲン産生を促し終えたら、ジェルを拭き取り、化粧水で顔全体を整えて終了✧



施術したのはココ♥ TIクリニック



東京都港区北青山3-5-17
はる木ビル 4F
0120-18-9270
http://www.ticlinic.com/

お世話になった先生♥



田原一郎先生

施術DATA♥

メイクオフ	必要
効果	潤い、シミ、シワたるみ、小顔、ニキビあと、毛穴の開き、ハリ
料金	¥32.000
所要時間	約30分
痛み	ほぼなし
ダウンタイム	なし
術後のケア	UVケアと保湿ケア♥
施術回数	2週間～1ヶ月に1回が理想

煌めくようなツヤと弾力のあるハリ肌を実現✧

その2 水光注射（水光肌カクテル）

美肌のカギとなる真皮層に、美肌成分のソフトヒアルロン酸を1ショット5針の「スタンプ注射」で確実に注入することができる施術♥ 10代のような弾力のあるハリ肌に導くよ



飲食店コンサルタント
(30歳／東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

併せて使って効果をUP♥



フラセラ アンフェイディング ローション

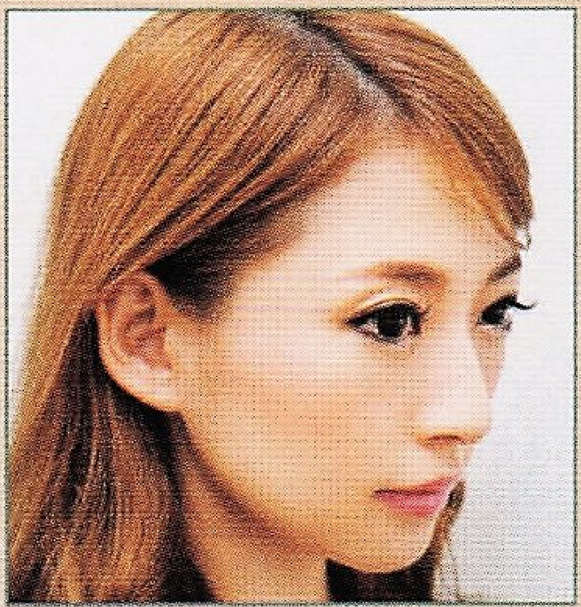
潤いにとことんこだわり、美肌成分フラーレンを高配合した浸透性の高い逸品✧

AFTER



ほっぺが少しふっくらしてハリが出てきた！ 全然痛くないのもいい

BEFORE



年々、顔がこけてきて若さがなくなった 小ジワも出きてきて嫌だ

施術の様子♥



1 麻酔クリームを顔に伸ばす✧

メイクを落としたら、針の痛みを和らげるために、顔全体に強めの麻酔クリームを塗布。上からラップをかけて約20分おくよ



2 あご先から均等に打つよ★

表面麻酔が効いたらクリームを拭き取り、あご先からフェイスラインに沿って注射をポンポン♪ 皮膚の薄い、目まわりは弱めに



3 気になる部分には重ね打ち✧

顔全体を1周打ち終えたら、気になる部分に重ね打ちしてさらに効果をUP♪ 紗和はこけ感のあるほっぺと目の下を中心にオン♪



4 抗菌剤の軟膏で清潔に保つよ♥

施術後は、注射痕からの細菌感染予防に、抗菌剤を顔全体に伸ばしてケア✧ 最後に化粧水などでお肌を整えて終了だよ



施術したのはココ♥ わかばクリニック



東京都港区六本木7-15-10
クローバービル6F
0120-118-277
http://wakabamc.com

お世話になった先生♥



工藤さやか先生

施術DATA♥

メイクオフ	必要
効果	しっとり感、小ジワ、ハリ、ツヤ、キメ、美白
料金	¥38,000
所要時間	約40分
痛み	ほぼなし
ダウンタイム	3日～1週間
術後のケア	なし
施術回数	2週間に1回×3回が理想

針を使わない無痛の美肌トリートメント✧

その3 パール美肌（乾燥肌・小ジワ）

皮膚の弾力を出すコラーゲンと肌の水分不足を解消するヒアルロン酸をエレクトロポレーション テクノロジーによってお肌の奥まで浸透✧ 乾燥肌や小ジワが改善されるよ



歌舞伎町蘭○勤務
（30歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

併せて使って効果をUP♥



品川スキンクリニック監修 美容ドリンク
プラオーラ

鮭卵巣外皮加水分解物をメインにさまざまな美容成分を配合した美容ドリンク♥



AFTER



お肌の奥から潤ってるのが触って分かるほどもっちもち♥ お肌のくすみもとれて血色がよくなった

BEFORE



極度の乾燥肌だから通常のケアだと潤いが長続きしないし、化粧崩れや化粧ノリが悪くなってる

施術したのはココ♥

品川スキンクリニック新宿院



東京都新宿区新宿3-33-10
新宿モリエールビル 7F
0120-652-100
http://shinagawa-skin.com

お世話になった先生♥



荒牧奈央先生

施術DATA♥

メイクオフ	必要
効果	潤い、小ジワ、美白、トーンアップ、ツヤ
料金	¥7,400
所要時間	約40分～60分
痛み	ほとんどなし
ダウンタイム	ほとんどなし
術後のケア	なし
施術回数	2週間に1回が理想

施術の様子♥

1 先生と肌の状態をカウンセリング♪



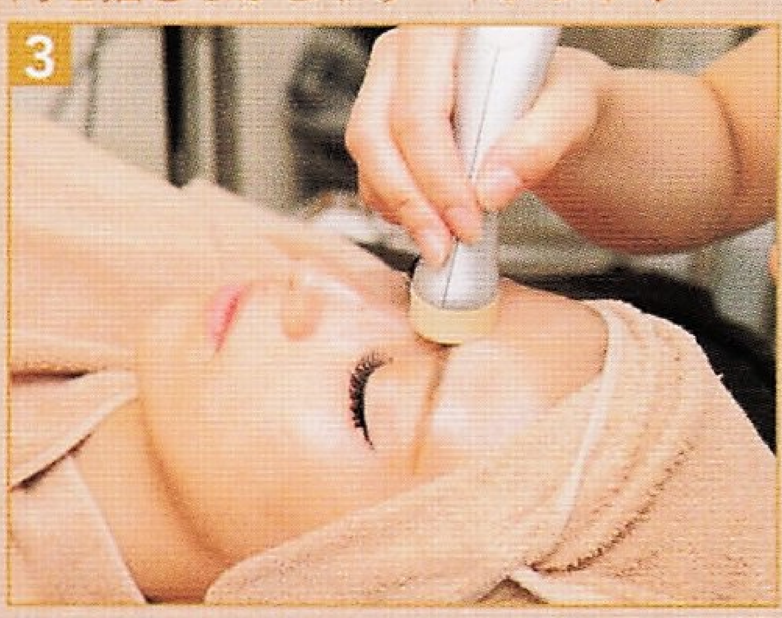
肌の状態をチェックしてもらいながら施術内容をカウンセリング。失われた潤いを補強してくれるから日焼け後のお手入れにも最適✧

2 顔全体に美容液を優しく均一に塗布✧



悩みに合わせて選べる美容液は「乾燥肌・小ジワ」をチョイス★ 細胞まで届く、必要な栄養分が含まれた専用美容液だからとっても衛生的

3 円を描きながらトリートメント♥



皮膚を傷めない専用ハンドピースで円を描きながら導入✧ 皮膚の薄い部分は電気のピリピリ感を感じるけど痛くなくて、むしろ気持ちいい♥

4 浸透したら化粧水などで整えて終了



顔全体にまんべんなく美容液が浸透したら、トリートメント終了♪ 保湿力の高いスキンケアでお肌を整えて、潤いを保持するよ♥

メガ導入・ピーリング・マッサージの3ステップ♥

その4 メガ導入リフティングコース

「メガ導入」は針を使用せずに一時的に電気作用で肌に小さな穴を開け、細胞内に有効成分を送り込む特殊技法✧ 手で塗るよりも72倍もの浸透力があるから即効性&持続性も大！



ヨガインストラクター
（28歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

併せて使って効果をUP♥



ナノリペア
ローションマスク

シーズ・ラボ オリジナルコスメ✧ 1枚で保湿・角質ケア・細胞の活性化が可能に♥



AFTER



お肌がふかふかして呼吸したかのように生き返った！顔も引き締まってたるみが減った

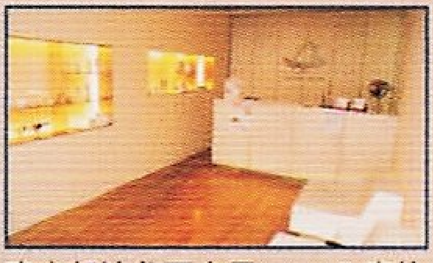
BEFORE



乾燥は年中気にしてて、目まわりの小ジワやたるみに始まり、最近は疲れ顔に見えるのも悩み

施術したのはココ♥

クリニカルサロン シーズ・ラボ恵比寿店



東京都渋谷区広尾1-1-40 恵比寿プライムスクエアプラザ1F
0800-111-4116
http://www.ci-z.com/

お世話になった方♥



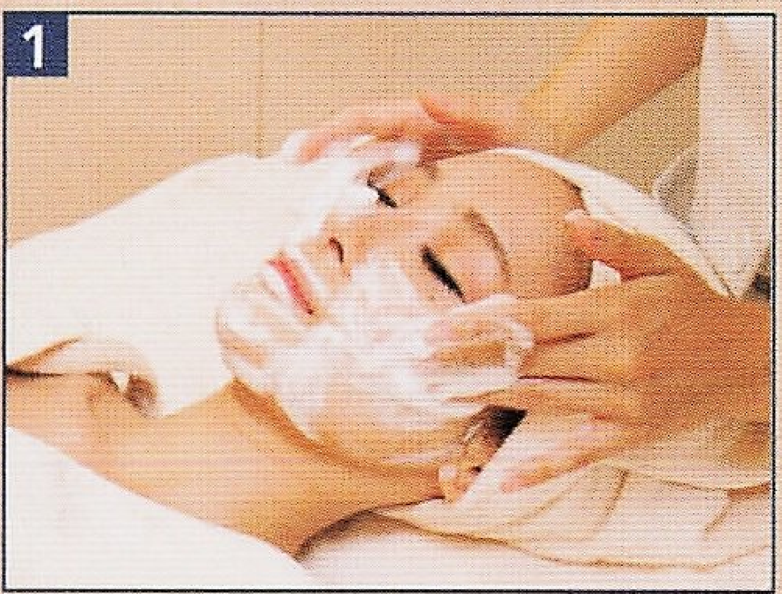
高村麻奈美さん

施術DATA♥

メイクオフ	必要
効果	潤い、シミ、シワ、ニキビ、リフトアップ、ハリ、キメ、美白
料金	初回限定¥5,400、通常¥22,680
所要時間	約60分
痛み	なし
ダウンタイム	なし
術後のケア	なし
施術回数	1～2週間に1回が理想

施術の様子♥

1 皮脂表面の余分な角質や汚れを除去★



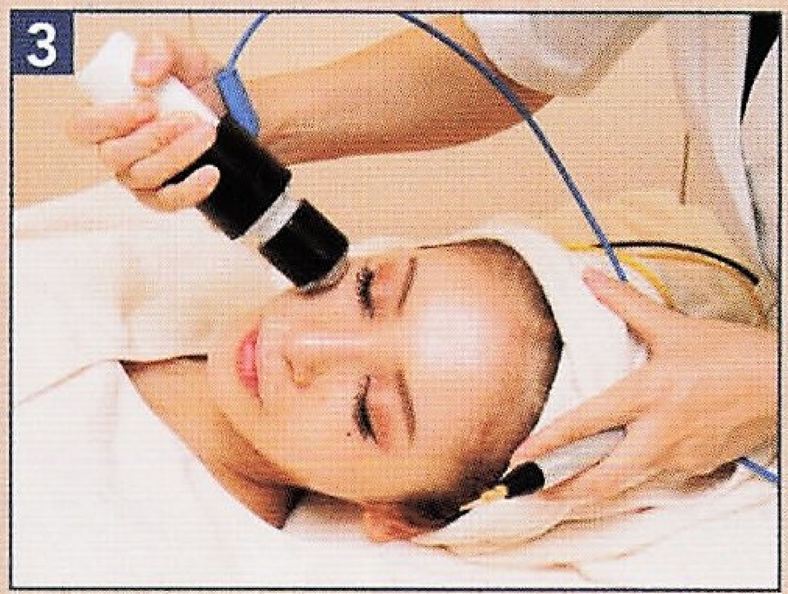
クレンジング＋洗顔で丁寧に皮脂汚れを洗い流したら、肌にマイルドなフルーツ酸のピーリングで角質ケア♥ 有効成分の浸透率を上げるよ

2 リフトアップマッサージで血行促進✧



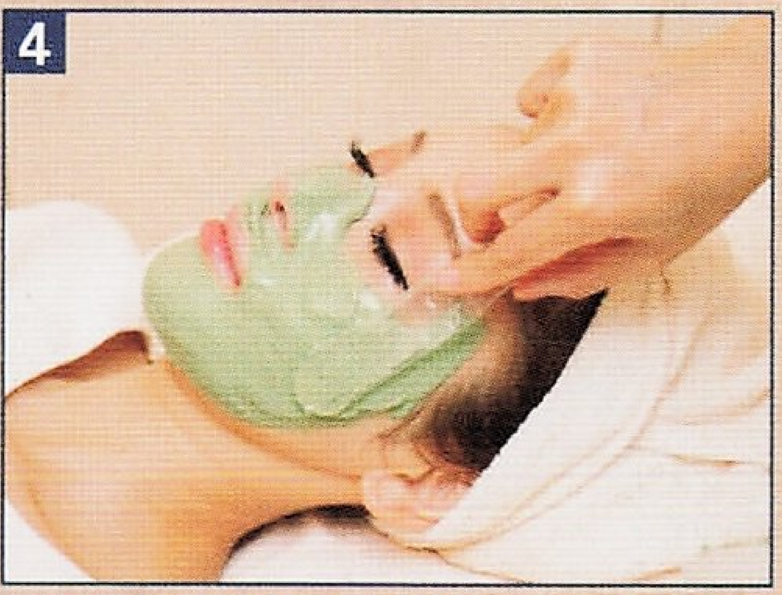
お肌の血行をよくしてコラーゲンの生成力をUP♪ 25種類のハーブエキスでたるみ改善のツボを刺激しながら、顔～首までマッサージ

3 電気の力で有効成分を99%も導入♥



保湿効果抜群のEGF、コラーゲン、ヒアルロン酸などの有効成分を、ローラー型の器具でマッサージしながら肌の奥へしっかり導入✧

4 海藻パックでお肌を鎮静&引き締め✧



ミネラル成分をたっぷり含んだパックで、細胞の修復を助け、肌全体を引き締めながら鎮静 海の香りでリラクゼーション効果も抜群✧

快適な一人暮らしは節約＆断捨離にもなる♥　春先に引っ越すなら今から準備!!

一人暮らし 転ばぬ先の杖

Part.08 同棲したいお姉さんも要チェック★

一人暮らしをしたい、４月から一人暮らしをする予定★　でも正直、何から初めていいか分からない💧　そんなお姉さんのために、一人暮らしの流れを簡単に解説♪　今から準備して早すぎることはない！っていうのが先輩談からわかる😊

STEP.01 住みたい部屋の条件を考える

まず住みたいエリアや物件の条件を考えて、具体的に生活をイメージすることが大切♪　防犯のためには駅近で人通りが多い方が◎✧。2階以上、オートロックは条件に入れておこう。商店街やスーパーまでの距離も重要だし、料理をするならコンロは二口で都市ガスの物件がいい♥　朝から夜までどんな風に暮らしたいかを考えてみて♥



洗濯機は室内に置きたい♥

今回アドバイスしてくれたのは♥



暮らしスタイリスト・一人暮らしアドバイザー 河野真希さん

自らの体験をもとに取材・研究を重ねて2001年よりWebを中心に暮らしに関する情報を発信★　無理なく続けられるライフスタイルが好評♪　一人暮らしのスペシャリストだよ♥

必要な初期費用はいくらくらい？

最大で家賃の６倍（敷金２カ月、礼金２カ月、仲介手数料１カ月、前払い家賃１カ月）かかるよ💧　でも最近は、敷金礼金が少ないこともあるから、家賃の４倍を目安にしよう✧。それ以外にも、引っ越し業者に依頼して家具家電などを揃えると、+20～30万円は必要♪　地方によって少しシステムが違うから、要確認★

STEP.02 希望条件に合う部屋を探す



住みたい街東京のNo.1といえば…

具体的なイメージができてきたら条件に合う物件探し♪　「急行が停まる駅」「人気のある街」「乗り換えができる駅」は家賃がお高め💧　ただ、家賃の安さだけで通勤・通学の不便な場所にすると、移動に余計な時間をとられることも。希望条件に優先順位をつけて、家賃、最寄り駅との距離などもしっかりチェックしよう😊

STEP.03 不動産会社と連絡をとる

住みたい部屋の候補まで決まったら次は不動産屋さん✧。「希望と違う部屋を勧める」「早く決めるように急かす」「こちらの条件を最初から否定する」不動産屋さんには要注意!!　遠方からの部屋探しなどで時間に余裕がない場合、電話で連絡をしてみよう★　希望を聞いてくれるかどうか、そのときの対応で判断するのもあり😊



ここテストに出るよ★

STEP.04 部屋や街の下見に行く

部屋の下見では携帯の電波が入るか、日当りはどうか、窓やベランダから侵入しにくいかをチェック★　他にコンセントの位置と数は問題ないか、エアコンなどの設備は動くか確認。収納もカビ臭くないか確かめて✧。防音具合は玄関の外から電話をかけてもらおう♪　共用部分の綺麗さ、外から部屋がどう見えるかも大事♥



細かくチェックしよう♥

STEP.05 部屋を契約する



契約書は隅々まで読もうね♪

設備の故障や不具合があった場合や、住民同士のトラブルの対応について確認しておこう♪　2、3月は難しいことが多いけど、借り手のつかない物件は「今すぐに借りるので、安くしてもらえませんか？」と交渉してみるのもアリ♪　礼金なら値切れる可能性があるし、エアコンやガスコンロを設置してもらうっていう手も♥

STEP.06 必要なものを買い揃える

毎年1月頃から、各家電量販店などで一人暮らし向けのセットが発売されるよ★　最低限必要な家電が揃っていて、安く一通り揃う😊　「寝具」「冷蔵庫」「電子レンジ」「テーブル」「カーテン」「照明」があれば生活できるから、それ以外は必要になったら買うでいいかも♥　防犯には人感センサーやワイヤレスドアカメラもオススメ★



少しでも得したいよね😊

STEP.07 引越の準備をする



失敗も大事な経験★

業者に頼む場合は最大5社くらいに絞って見積をもらおう😊　見積は金額以外に、作業員の人数、トラックの大きさ、保証内容、段ボールの有無もチェック★　初めてなら、購入した家具家電は直接新居に配送して、残った荷物は宅急便で送る方が安く済む場合も😊　梱包のとき、引っ越し当日に使う日用品は同じ箱にまとめておくと便利♪

STEP.08 新居へ引越をする

クリーニング済でもホコリは溜まるから、前日までに新居の掃除を済ませよう♪　銀行や携帯、カードなどの住所変更は忘れずに★　特に免許証は早めに変更すれば写真付き身分証明書として各手続きで使用可能♪　事前に家具や家電の配置を考え、当日業者さんの手があるうちに定位置に運んでもらった方が楽だよ✧。

退去するとき注意することは？

ゴミは残してこないこと、忘れ物はしないことは基本中の基本★　特にゴミに関して、一度の大量のゴミを出すのはマナー違反なので新居・旧居ともに注意しよう♪

一人暮らしのデメリット💧

Demerit.3 寂しさ・不安に襲われる
絶対的に一人の時間が増え、特に体調を崩すとそうなりやすい💧

Demerit.2 お金が溜まらない
稼いだ分はほとんど生活費・交際費に消えるので、貯金は厳しい!!

Demerit.1 生活が乱れやすい
お金、時間、食事など、初めてだと特にちゃんと管理するのが難しい💧

一人暮らしのメリット♡

Merit.3 親のありがたみに気づける
親が当たり前にやってくれていたことのありがたさが身にしみる♥

Merit.2 家事力が身に付く
料理・掃除・洗濯もやらなきゃいけないから、一通りこなせるようい♪

Merit.1 金銭感覚が自然と身に付く
自分に関わるお金はすべて自分で出すから、管理できるようになる✧。

実家を出て酸いも甘いも経験したお姉さんの意見が聞きたい♡

先輩から一言もの申す♡

お姉さん世代のモデルの多くは一人暮らしを経験済み・また現在も一人暮らし中♥　経験したこと、人から聞いたことの中から、初めて一人暮らしにする人に知っておいてほしいことをピックアップ★

一人暮らし編♡



スポーツドリンク常備しておいて（早紀）

スポーツドリンクとかイオンウォーターは絶対に置いておくべき✧　風邪のとき、二日酔いのとき、そうなってから買いに行くのはしんどいから、ストックしておいた方がいい🐱　あと、防犯知識はあった方がいいよ。部屋番号プレートに手書きで小さな文字が書かれていたら、空き巣たちが狙い目の部屋につけた目印の可能性があるとか、3階もよじ上れば侵入できちゃうとか、情報は集めよう♪



家の周辺もしっかりチェックして（Angel）

前に住んでたところ、内見行ったときはまあ良かったんだけど、実際は結構騒音が💧　内見じゃ意外と周りのことって気づかないことが多いかも。車の音が聞こえるとか、隣人が騒がしいとか、工事が始まったばかりとか🐱　内見の予定がなくても、駅から家、その周りは時間を変えて何回か散歩してみよう♪　もし同じ地域に住んでる人がいるならオススメの不動産屋さん教えてもらうとか🐱



ストックするのは止めよう（まなか）

一人暮らしを始めてすぐの頃は、安いタイミングとかに大量に日用品を買い込んどった。でも、もともと家の広さに対して服が多すぎて、自分の荷物すらきちんと置けてなかったから、なんでもストックするのを止めた🐱　本当に足りなくなったら困るから、置いておくのは使ってる分＋1コまで★　一人暮らしをするときは、あらかじめ広さや収納をチェックしておくのは本当に大事やで♥



ライフスタイルに合わせた街に住む（美咲）

今の生活とか仕事の状況とか、これからどうしたいかを見直してみよう✧　夜型生活ならコンビニがいいし、料理が好きならスーパーがいいし、家の近くにどういうスポットがあった方がいいのか考えてみて♪　あとはゴミ出し!!　日常生活の一部だから、厳しすぎると面倒だし、逆に緩すぎるとカラスが多くて汚くなる💧　24時間出せるマンションも最近は多いから、ルールをチェックして★



荷物、ちゃんと部屋に入る？（りえ）

収納のない部屋はまず論外💧　服が多くて、正直一部屋まるまるクローゼットとして使いたかったくらい🐱　部屋は時間が許す限り見に行った方がいいよ♪　自分なりの条件を書き出して、チェックするのも忘れずに★　私はバス・トイレ別、ワンルームは嫌、水回りが綺麗なことが条件だった🐱　家賃は地域によって変わるから、希望の部屋に住むためにはどのエリアがいいのかも考えてね♥



防犯の意識を高く持つこと（伊吹）

女性の一人暮らしは防犯意識が本当に大切!!　1階の部屋は特に注意。窓ガラスが割られていたこともあったし、下着ドロにも遭った💧　夜はあえて電気をつけっぱなしででかけて人がいるように装ったり、地域の情報は積極的に聞くようにしてた✧　オートロックだとしても安心しちゃダメ。住み始めてからもチェーンをかけるとか覗き穴から見るのを習慣にするとか、警戒心を持って★

同棲＆ルームシェア編♡



じっくり話す習慣をつける（けいこ）

同棲は結婚の前段階っていう感覚でいるから、一緒に部屋を探すときもお互いに譲れない条件を出しあったり、家賃や生活費の話をしたり、どちらもできるだけムリのないように✧　なんで私ばっかり、俺ばっかりって思い始めたらキリがないし、家事の分担に関してもね♥　そのまま結婚にいける彼なら、結婚してからも2人で生活する基盤ができているから結婚生活が楽になると思うよ♪



半同棲が1番いいと思う（かごみか）

お互いの価値観を知るには確かに良いことだと思う✧　デートじゃわからないことって絶対あるから。でも、それなら期間限定でちょっと生活してみればわかることだよね？　本格的な同棲って、籍を入れてないだけで結婚と一緒だから、そんなにメリットない気がする💧　関係もなあなあになって結婚を切り出すきっかけなくしそうだし…半同棲くらいが気も楽でいいんじゃないかな♪



知りたくないこともあるよね（美和子）

彼が浮気相手を家に呼んでて、浮気相手との写真が共有で使っていたパソコンに入ってたのは衝撃!!　当時は私の家に彼が住んでたんだけど全然出て行ってくれなくて、鍵を返してもらうのに一苦労💧　だから、自分が行くのはいいけど呼ぶのはお勧めしない。家財道具とかは、基本お金を出した方に権利があるよね★　2人で貯金してたり2人で買ったもの、彼からもらった高価なものがあるなら注意して🐱



一緒に暮らす子との距離感見極めて（祐香）

初めて実家を出たあと、友達とルームシェアをしてたんだよね✧　その頃って、お互いの距離感がつかめてなかったから、全然悪気もなく遊びに行く感覚で部屋に入ったりしてて💧　気心の知れた子だったから良かったけど、もしかしたらケンカになってたかもしれない…！　家族でも恋人でもない友達とは距離感をきちんとつかんでおいた方が、余計なトラブルを回避できると思うよ♪



彼に影響されすぎないように（まなか）

「ただいま」って帰ってきてくれる相手がいることがすごく嬉しかった♥　彼の存在が防犯にもなるから安心もできたし✧　ただ、一緒に生活すると、離れていたときはわからなかった彼の生活サイクルを知ることになる。それで浮気を疑ったりいらぬ心配をすることが増えた💧　あとは、彼の生活に合わせるようになると疲れちゃう。そういうの気にする子は、慎重になった方がいいかも🐱



別れる前に荷物を減らしておく（綾香）

これは彼の家に転がり込んで結果的に同棲している場合。もしこれ別れるなって思ったら、使わない物から少しずつ荷物は撤収しておこう💧　自分の家を解約してないなら自分の家に、ないなら実家でOK♥　その方が別れるってなったあと荷物をまとめる手間がないし、何回も荷物のやり取りをしなくていい♪　2人で同棲の話を進めるのなら、2部屋ある物件でプライベート空間を作るのがオススメ★

4本ぶんの濃密。原液[*1]美白という発想

紫外線を浴びていなくても、できるシミに着目!?

〝[*1]美白〟は基本的に、紫外線によってできるメラニンの生成プロセスを断つことをテーマとしてきました。でも厄介なことに、紫外線を浴びなくてもシミはできます。[*2]肌の奥に蓄積されたメラニンの周辺では、慢性的な微弱炎症が起きていて、この炎症が引き金となって知らないうちにメラニンが作られてしまうのです。つまり、シミの予備軍のまわりにまたシミのもとができてしまうと考えていいでしょう。

いずれにしても、メラニンができるパターンは本当にさまざまで、これからの[*1]美白はなるべくたくさんの道を断っていくしかないのです。

ひとつひとつが一人立ちできるほど、優秀成分群

エビス ビーホワイトには、これひとつでも充分な働きが期待できる成分がたくさん配合されています。薬用有効成分にエイジングケア[*4]成分、サポート成分まで、こだわりがぎゅっと詰まった濃密抽出の美容液なのです。

●薬用有効成分

トラネキサム酸：メラニンの生成を抑制
グリチルリチン酸ジカリウム：炎症を抑える

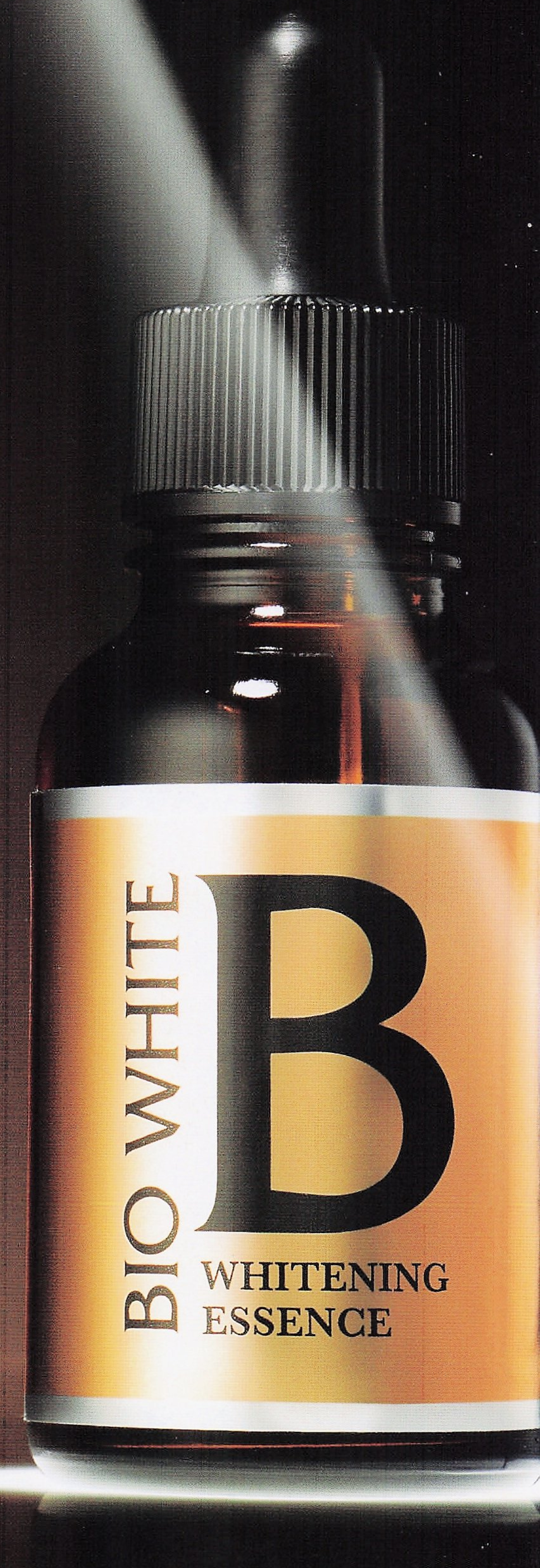
メラニンの生成を抑制する「トラネキサム酸」と肌内部の炎症を抑える「グリチルリチン酸ジカリウム」の2つの薬用有効成分で、肌トラブルの原因を追撃。

●保湿成分

スターフルーツ葉エキス（保湿成分）：コラーゲンに着目したエイジングケア[*4]成分「スターフルーツ葉エキス」。ハリ・弾力に満ちた肌へ。

●サポート成分

オウゴンエキス（保湿成分）
カンゾウエキス（保湿成分）
タイソウエキス（保湿成分）
3つの天然植物由来成分をプランテージホワイト[*5]として独自配合。紫外線ダメージをケアし、みずみずしく、ツヤのある肌へ。





美白[*1]の決め手は今、スキのなさと濃厚密度

そこで今、[*1]美白に求められているのがさらなるスキのなさ。紫外線によって生成されるメラニン情報をていねいにブロックしていくと同時に、肌内部の炎症による蓄積メラニンやメラニン生成の悪循環にも着目して生まれたのが「エビス ビーホワイト」なのです。

[*1]美白有効成分トラネキサム酸を主役にして、メラニンに対する働きかけをまさしくこのボトルの中にギュッと濃縮したのです。スキのなさと濃密さ、それが気になるシミにていねいに応えていきます。

日本初[*3]の薬用[*1]美白原液で4つの働きかけ

まずメラニンの生成や拡大の抑制に。また、毛穴の目立ちもザラつきなどにも働きかけ、透明感を引き出す角質ケアとして。ハリ弾力をサポートする[*4]エイジングケアとして。そして日々の潤いを与える保湿ケアとして。日本初の薬用[*1]美白原液が、4つの役割を果たします。

[*1]美白効果でも、美容液としての働きでも、まるで4本分のお手入れをしているような1本。濃密な原液だから、濃厚なチカラがそっくり届く、濃密[*1]美白美容液、エビス ビーホワイト誕生です。

エビス ビーホワイト4乗効果

シミの原因は紫外線だけじゃない……。日本初[*3]の薬用美白[*1]原液「エビス ビーホワイト」が、メラニン発生の原因に多角的にアプローチし、気になるシミをケアします。まず有効成分トラネキサム酸が、メラニンの過剰生成を抑制。さらに有効成分グリチルリチン酸ジカリウムが、シミ出現のきっかけとなる肌内部の炎症を落ち着かせます。他にもスターフルーツ葉エキス（保湿成分）をはじめ、天然植物由来のプランテージホワイト[*5]が肌のすみずみにうるおいを補給。これ１本で美白[*1]しながらうるおいを増やし、エイジングケア[*4]にも対応します。

濃厚な原液はベタつかず、サラっと肌に浸透[*2]。使い続けるほどに、ふっくら厚い肌へ。透明感が際立つ美肌が手に入ります。エビス ビーホワイト（医薬部外品）33mL 8,000円（税抜）10mL 3,000円（税抜）

＊1 メラニンの生成を抑制し、シミやソバカスを防ぐこと
＊2 角質層
＊3 トラネキサム酸主剤原液生詰の製品
＊4 年齢に応じたお手入れのこと
＊5 オウゴンエキス、カンゾウエキス、タイソウエキス

【お支払い方法】10mLの商品は郵便局またはコンビニのお支払い。33mLの商品は代引またはクレジットカード（どちらも手数料無料）JCB・VISA・MASTERなどの各種カードをご利用頂けます。
【お届け方法】受付終了後、10日以内にお届けします。（送料無料）
【返品・変換】商品到着後10日以内にご連絡下さい。お客様のご都合による返品の返送料はお客様負担となります。
【個人情報利用目的】お客様の個人情報は商品の発送、カタログ、お得な情報等のご案内に使用させて頂きます。個人情報保護方針に基づき厳重に管理しており、本人の同意なしに第三者に公開されることはありません。

EBiS

提供／㈱エビス 東京都新宿区下落合 3-12-18
0120-979-464（9：00～20：00 年中無休）
FAX 0120-44-0943（24時間受付）
www.ebis-cosme.co.jp

PR

お姉さんアゲハ

11月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! アラサーのためのビューティ雑誌です♥

エスカワイイ！ 11月号臨時増刊 2014年10月7日発売 第15巻第13号通巻172号

発行人●谷 光正
編集人●後藤文江

発行／medias㈱ 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583（編集） ☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551（販売）



定価650円 本体602円
雑誌 01904-11
Ⓛ-2015/1/6

★次号発売は 2014年12月6日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910019041146
00602

POST CARD

52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2014年11月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても　OK　NG

年齢　　歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居　**2.** 一人暮らし　**3.** 夫と同居　**4.** 夫・子供と同居　**5.** 彼氏と同居　**6.** その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　）円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q8 取りたい資格、やりたい習い事は何ですか？

Q9 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q10 最近ハマっているダイエットは？ その効果は？

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤